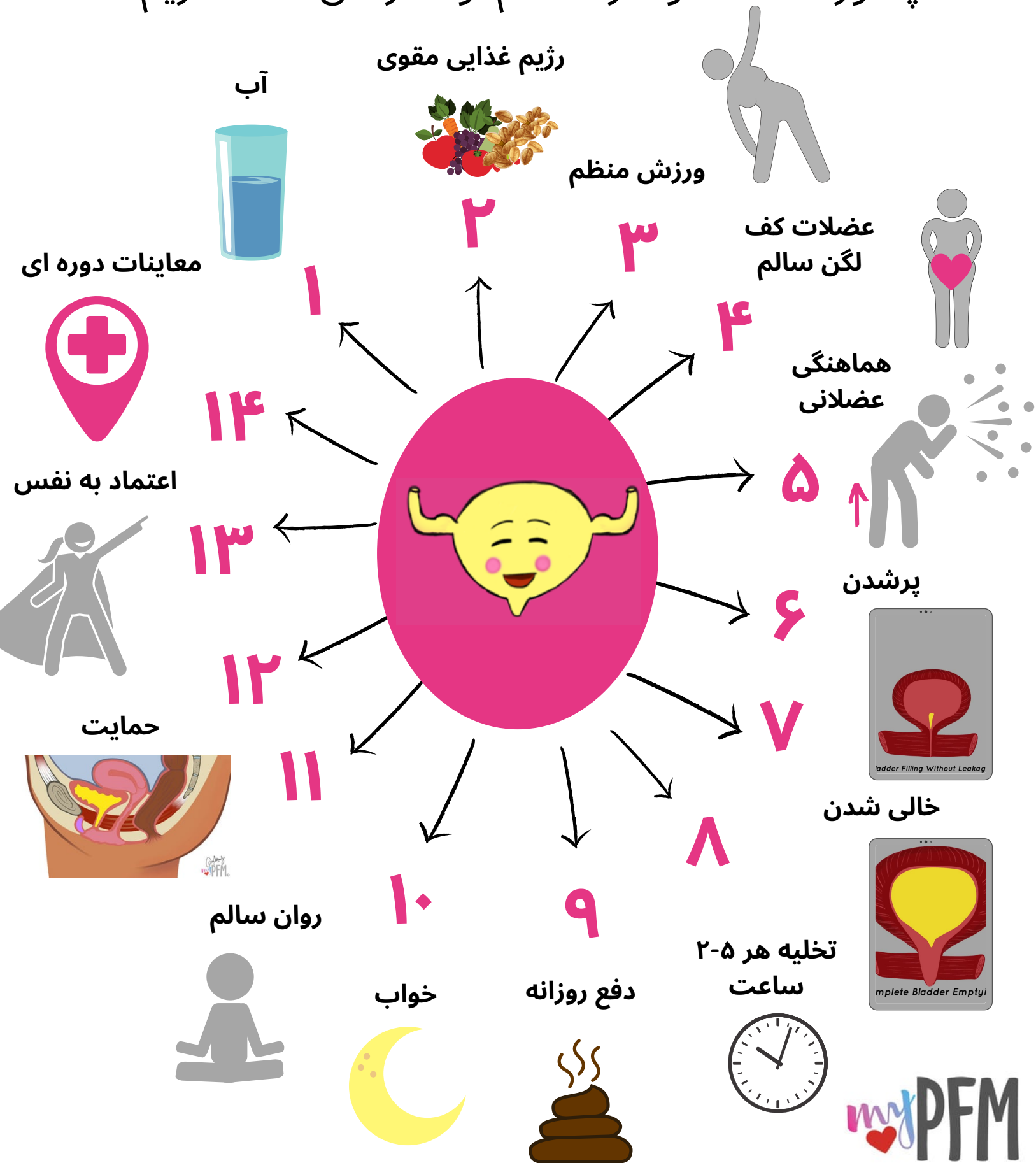


مثانه سالم دوست دارد

چطور مثانه خود را سالم و سر حال نگه داریم؟



مصرف مایعات فراوان باعث نرمی مرفوع و خروج آسان آن می شود.

رژیم غذایی غنی از فیبر، باعث حرکت دودی روده ها می شود. فیبر در دانه ها، میوه ها و سبزیجات وجود دارد.

ورزش منظم به سلامتی و تحرک سیستم گوارش شما کمک می کند. متقاعد نشدید؟ زمانی که سگ خود را به گردش می برید، معمولا چه اتفاقی می افتد؟ درست است. سگ معمولا مدفوع می کند!

عضلات کف لگن دور مجرای خروج ادرار می پیچند. این عضلات مجرای ادرار را در زمان مناسب بسته نگه می دارند و در موقع تخلیه، اجازه می دهند که مجرا باز شده و ادرار به آسانی و بدون نیاز به زور زدن خارج شود.

عضلات شما طوری طراحی شده اند که بطور اتوماتیک با هم هماهنگ باشند و مانع نشت ادرار شوند.

مثانه شبیه یک بادکنک پر از آب است. یعنی میتواند پر شود و جا باز کند. قبل از آنکه مثانه خیلی پر شود، همواره آن را تخلیه کنید چون ممکن است مشکلاتی مثل تکرر ادرار و بی اختیاری تعجیلی برای شما ایجاد کند.

مثانه شما میتواند بدون فشار و زور زدن، با یک جریان ادرار پیوسته تخلیه شود. فشار، زور زدن و انقباض حین ادرار ممکن است مشکلاتی مثل تخلیه ناکامل ادرار و عدم هماهنگی عضلات کف لگن را ایجاد کند

اگر تخلیه ادرار معمولا کمتر از ۲ ساعت یکبار یا بیش از ۵ ساعت یکبار است، می تواند نشان دهنده مشکلاتی باشد.

یبوست میتواند باعث شب ادراری و سایر اختلالات مثانه شود. دفع مدفوع روزانه به سلامتی مثانه کمک می کند

مثانه سالم شب تا صبح میخوابد یا نهایتا یک بار شما را بیدار می کند. در زنان باردار یا در سنین بالای ۶۵ سال تا دو بار در شب هم قابل قبول است.

مثانه به استرس های روانی حساس است. بنابراین برای داشتن مثانه سالم، روان خود را آرام نگه دارید.

مثانه با رباط ها، بافت همبند و عضلات کف لگن حمایت می شود. اگر این حمایت کم شود، مشکلاتی مثل افتادگی احشاء لگنی را ایجاد می کند.

اطمینان از اینکه شما می توانید هر جا و هر موقع که خواستید برای تخلیه ادرار اقدام کنید، قسمت مهمی از سلامت مثانه شما است.

معاینات دوره ای منظم در مورد سلامت مثانه و بررسی هرگونه علایم مثل درد، نشت ادرار، احساس فشار و مشکلاتی در تخلیه همه مهم هستند.