

சிறுநீர்ப்பையில் ஆரோக்கியத்திற்கான வழிமுறைகள்

சிறுநீர்ப்பையை மகிழ்ச்சியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்வது எப்படி?

தேவையான அளவு தண்ணீர் குடித்தல்



நிறை உடட்ச்சத்து உணவுமுறை



முறையான உடற்பயிற்சி



இடுப்புத்தள தசைகளை பலப்படுத்துதல்



முறையான மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ளல்



14

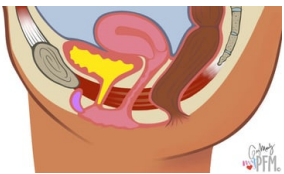
தன்னம்பிக்கையுடன் இருத்தல்



13

12

ஆதரவாக இருத்தல்



11

ஆரோக்கியமான மனநிலை



தேவையான அளவு தூக்கம்



தினமும் தவறாமல் மலம் கழித்தல்



10

9

ஒவ்வொரு 2-5 மணி நேர இடைவெளியில் சிறுநீரை வெளியேற்றுதல்



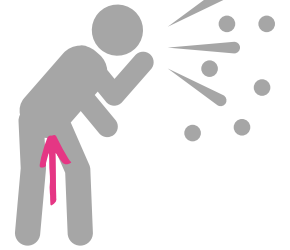
7

சிறுநீரை வெளியேற்றுதல்



5

ஒருங்கிணைத்தல்



4

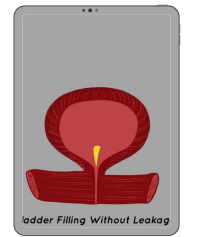
இடுப்புத்தள தசைகளை பலப்படுத்துதல்



3

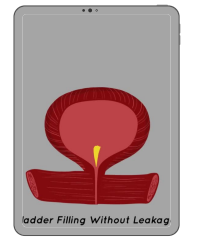
2

1



6

சிறுநீர்ப்பையை நிரப்புதல்



1

தேவையான அளவு நீர்ச்சத்தை தொடர்ந்து உடலில் தக்க வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் மலக்குழாய் வழியாக மலத்தை எளிதில் வெளியேற்றலாம்.

2

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவை உண்பதன் மூலம், மலம் குழாய் வழியாக எளிதில் நகரும். பின் வருபவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது- முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்.

3

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம், நமது உடலில் உள்ள செரிமான அமைப்புகள் உணவுத்துகள்கள் எளிதில் நகரும் தன்மையுடையதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும், இருக்கும். இதைச் செயல் படுத்த முடியவில்லையா? நாய்கள் தினமும் நடப்பதனால், அவைகள் மலத்தை எளிதில் வெளியேற்றுகிறது.

4

சிரமமில்லாமல் சிறுநீரை வெளியேற்றுவதற்கு சிறுநீர்பாதையை (துவாரத்தை) சுற்றியுள்ள இடுப்பு தள தசைகளை பலப்படுத்துதல் அவசியமாகிறது! அந்த தசைகளை பலப்படுத்துவதன்மூலம் சிறுநீர் வெளியேற்றத்திற்கான பாதையை மூடுவதையும் திறம்பட செய்ய முடியும்!

5

நமது தசைகள் சிறுநீர் கசிதலை சரிசெய்யும் வேலையை தானாகவே செய்யுமாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

6

சிறுநீர்ப்பை ஒரு நீரடைக்கப்பட்ட பல்வான் போன்றது. இது நீரை நிரப்பவும் பின் விரிவடைதல் போன்று செய்யும். நிரப்புவதற்கு முன்பு தொடர்ந்து வெளியேற்றுவது செய்வது சிறுநீர் அவசரம் மற்றும் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்

7

சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து சிறுநீர் ஒரு திடமான நிலையான நீரோட்டத்தில் சிரமமில்லாமல் அல்லது அழுத்தித் தள்ளாமலே வெளியேற்றும். கஷ்டப்படுத்துதல், அழுத்தம் கொடுத்து தள்ளுதல் போன்றவை சிறுநீர் முழுமையாக வெளியேறாமல், மற்றும் மாறான இடுப்புத்தள தசைகள் ஒருங்கிணைப்பு போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்.

8

வழக்கமாக 2 மணி நேரத்திற்கு முன்னரே சிறுநீரை வெளியேற்றுதல் அல்லது 5 மணி நேரத்திற்கு மேல் சிறுநீரை வெளியேற்றுவது மற்ற பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

9

மலச்சிக்கலுடன் இருக்கும் பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் உண்மையில் இரவுநேரத்தில் படுக்கையில் சிறுநீர் வெளியேற காரணமாக அமையும் மற்றும் பிற சிறுநீர்ப்பை செயலிழப்புகளுக்கும் காரணமாக அமையும். தினசரி மலம் கழிப்பது சிறுநீர்ப்பையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

10

சிறுநீர்ப்பை ஆரோக்கியமாக இருப்பின் இரவில் தூக்கதின் இடையே எழுந்திருக்க வேண்டியதில்லை! (கர்ப்பமாக இருப்பவர்கள் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் ஒரிருமுறை சிறுநீர் கழிக்க எழுந்திருக்க நேரிடலாம்.

11

மன அழுத்தம் சிறுநீர்ப்பையுடன் அதிக தொடர்புடையது! ஆரோக்கியமான மனநிலை சிறுநீர்ப்பையை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

12

சிறுநீர்ப்பை தசைநார்கள், இணைப்பு திசு மற்றும் இடுப்பு தள தசைகளால் சூழப்பட்டுள்ளது. அவ்விடங்களில் ஏதாவது பிரச்சினையெனில் அது இடுப்பில் அமைந்திருக்கும் உறுப்பின் இறக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

13

சிறுநீரை எப்போதெல்லாம் வெளியேற்ற வேண்டுமென்ற தெளிவும் அதற்குரிய கட்டுப்பாடும் சிறுநீர்ப்பையின் ஆரோக்கியத்தை உறுதிசெய்யும்.

14

சிறுநீர் கழிக்குமிடத்தில் வலி, கசிவு, அழுத்தம் அல்லது சிறுநீரை வெளியேற்றுவதில் சிரமம் போன்ற எந்த அறிகுறிகளையும் விவாதிக்க வழக்கமான பரிசோதனைகள் முக்கியம்.