

14 가지 준비를 위한 팁

어떻게, 언제, 어떤 대변을 보는지 개선에 도움이 되는 팁!



1

수분 유지는 변을 부드럽게 하고 "파이프"를 통해 잘 이동하는 데 도움이 됩니다.

2

섬유질이 풍부한 식단은 대변이 "딱딱"해지지 않고 일관성을 유지하는데 도움이 됩니다. 섬유질이 풍부한 식단에는 통곡물, 과일 및 채소가 포함됩니다.

3

규칙적인 운동은 소화 시스템이 건강하게 움직일 수 있도록 도와줍니다. 의심이 드나요? "개와 산책"할 때 보통 어떤 일이 발생합니까? 맞습니다. 개는 보통 변을 봅니다!

4

항문 주위를 감싸고 있는 골반저 근육은 항문을 적절한 타이밍에 닫고 열 수 있도록 합니다. 항문이 부드럽게 열리면 변이 쉽게 빠져 나갈 수 있습니다.

5

숨을 참고 과도하게 힘을 주면 골반저 근육과 주변 조직에 불필요한 스트레스가 가해집니다. 때로는 골반저 근육이 수축하기도 합니다! 대변을 보는 동안 "음~~~"또는 "스~~~"이라고 말하는 것은 공기 흐름을 발생하게 하는 좋은 방법입니다.

6

대변이 급할 경우 즉각 반응해야 하며, 그렇지 않으면 신호가 점점 약해질 수 있습니다. 어떤 사람들은 그 신호를 너무 오랜시간 무시하여 더 이상 느끼지도 못합니다!

7

여러분의 대장은 일관적인 것을 좋아합니다. 일상 루틴에 매일 거의 같은 시간에 화장실 가는 시간을 포함시켜보세요. 여러분은 대장을 통해 대변보는 시간과 장소를 훈련시킬 수 있습니다!

8

식사 후 약 20-30 분 후에 위장 반사가 활성화되며, 이는 몸에서 대변을 내 보낼 수 있도록 훈련할 수 있는 한 가지 방법입니다.

9

복부 마사지는 배를 마사지하여 배변을 자극합니다. 편안함을 유지하고 화장실이 근처에 있는지 확인하십시오!

10

쪼그리고 앉는 자세는 배변에 더 효과적인 자세입니다.

11

직장류나 질 후벽이 느슨해져 있을 경우, 대변이 "주머니"에 "고착"될 수 있습니다. 직장류 스플린팅을 사용하면 "주머니"를 비울 수 있습니다.

12

배변을 마친 후 몇 번의 강한 골반저 수축을 하면 시원하게 배변을 마치는데 도움이 될 수 있습니다.

13

골반건강 물리치료사는 1-12 가지 방법과 그 이상을 안내해 줄 수 있습니다!

14

건강관리 전문가와 완하제 사용이나 전문의 의뢰를 상의할 수 있는 옵션이 있습니다.