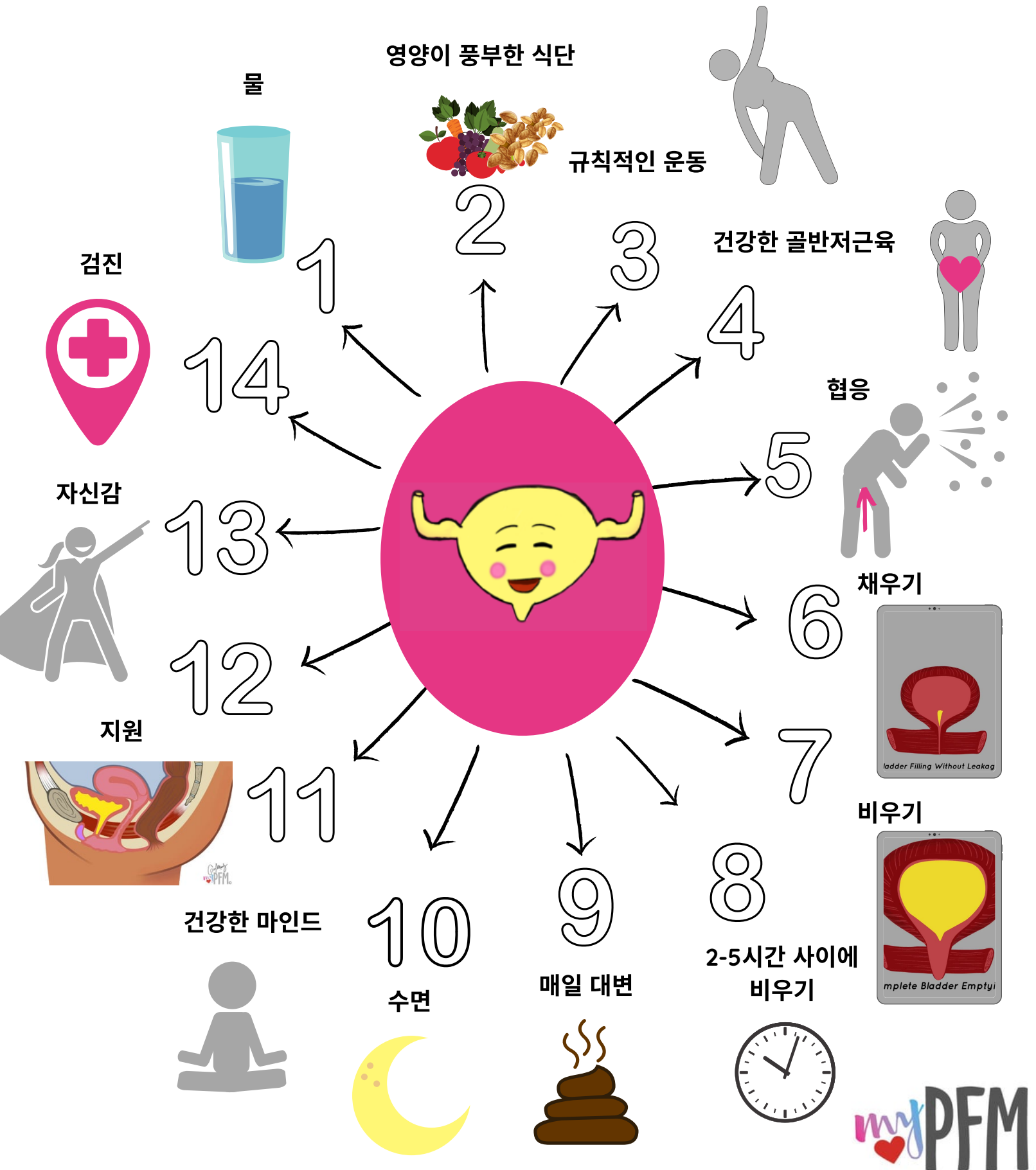


행복한 방광이 좋아하는...

방광을 건강하고 행복하게 유지하는 방법



1

수분을 유지하면 똥을 부드럽게 유지하고 "파이프"를 통해 이동하는 데 도움이 됩니다.

2

섬유질이 풍부한 식단은 "관의 움직임"을 유지하는 데 도움이 됩니다. 섬유질이 풍부한 식단에는 전체 곡물, 과일 및 채소가 많이 포함됩니다.

3

규칙적인 운동은 소화기 계통의 건강과 움직임을 유지하는 데 도움이 됩니다. 확신이 서지 않나요? "개를 산책"시키면 일반적으로 어떻게 됩니까? 맞습니다. 개는 보통 대변을 봅니다!

4

건강한 골반저근은 요도(방광 배출구)를 감싸서 적절한 시간에 열고 닫힐 수 있게 합니다. 요도를 열어서 소변 배출시 힘을 주거나 밀지 않고 쉽게 배출할 수 있도록 합니다.

5

근육은 누출을 방지하기 위해 자동으로 협응되도록 설계되었습니다.

6

방광은 일종의 물풍선과 같습니다. 채우고 확장하는 기관입니다. 채워지기 전에 지속적으로 비우면 요절박이나 빈뇨와 같은 문제를 일으킬 수 있습니다.

7

방광은 힘을 가하거나 강한 흐름으로 밀어내지 않고 비워져야 합니다. 힘주기, 밀기, 쥐어짜기 등은 불안정한 비우기와 골반저근의 불협과 같은 다른 문제들을 일으킬 수 있습니다.

8

2시간 이전 또는 5시간 이상 간격의 정기적인 비우기는 다른 문제를 일으킬 수 있습니다.

9

변비가 있는 결장과 직장은 실제로 야간 야뇨증 및 기타 방광 기능 장애에 기여할 수 있습니다. 매일 대변을 보면 방광을 행복하게 유지하는 데 도움이 됩니다.

10

건강한 방광은 한 번 이상 깨우지 않고 밤새 잘 수 있게 합니다(임신 중이거나 65세 이상인 경우 두 번).

11

방광은 스트레스에 매우 민감하므로 건강한 마음가짐을 유지하는 것이 방광을 행복하고 건강하게 유지하는 데 큰 부분을 차지합니다.

12

방광은 인대, 결합조직, 골반저근에 의해 지지된다. 그 지지가 손상되면 골반 장기 탈출과 같은 문제를 일으킬 수 있습니다.

13

언제, 어디서 비우기를 할지 결정할 수 있다는 자신감은 건강한 방광을 유지하는 데 중요합니다.

14

정기적인 검진을 통해 방광 건강과 통증, 누출, 압박감 또는 배변 곤란과 같은 증상에 대해 논의하는 것이 중요합니다.