

# Щасливий сечовий міхур любить...

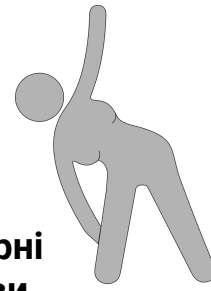
## Як зберегти сечовий міхур щасливим і здоровим

Дотримуйтесь багатую на поживні речовини дієти

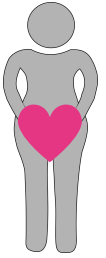
Пийте воду



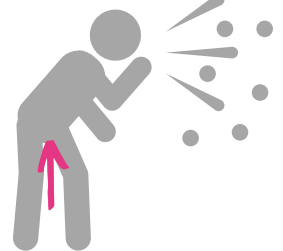
Робіть регулярні фізичні вправи



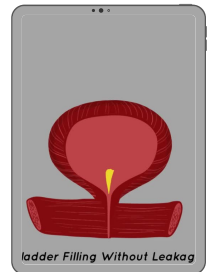
Здорові м'язи тазового дна



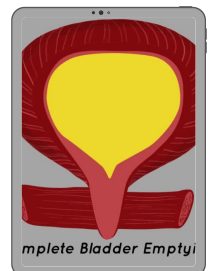
Координація



Наповнювати сечовий міхур



Спожнювати сечовий міхур



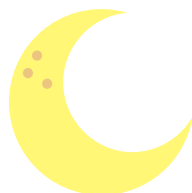
Мочитися кожні 2-5 годин



Щоденна дефекація



Спати



Здоровий стан душі



Підтримка



Впевненість



Перевірки у доктора

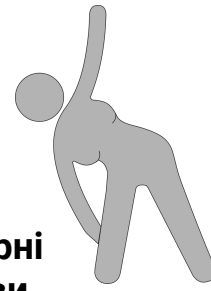


Дотримуйтесь багатую на поживні речовини дієти

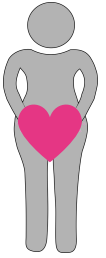
Пийте воду



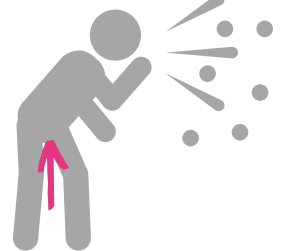
Робіть регулярні фізичні вправи



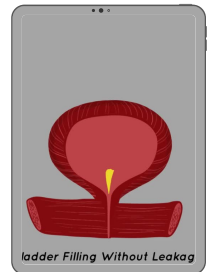
Здорові м'язи тазового дна



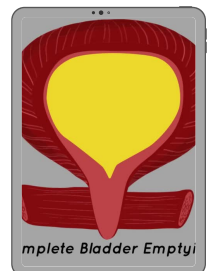
Координація



Наповнювати сечовий міхур



Спожнювати сечовий міхур



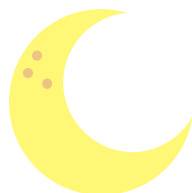
Мочитися кожні 2-5 годин



Щоденна дефекація



Спати



Здоровий стан душі



Підтримка



Впевненість



Перевірки у доктора



**1**

**Залишаючись гідратованим, стул стає м'яким і легко переміщається по кишечнику.**

**2**

**Дієта, багата клітковиною, сприяє випорожненню кишечника. Ця дієта включає цільнозернові, фрукти та овочі.**

**3**

**Регулярні фізичні вправи підтримують нашу травну систему здоровою та рухливою. Ви не вірите? Що зазвичай відбувається, коли ви берете собаку на прогулянку? Точно, ваша собака зазвичай какає!!!**

**4**

**М'язи здорового тазового дна оточують уретру (вихідний отвір сечового міхура) і дозволяють утримувати цей отвір закритим або відкритим, якщо це необхідно. Нам потрібно, щоб уретра була відкрита для легкого виділення сечі, без необхідності натискання.**

**5**

**Ваші м'язи розраховані на автоматичну координацію і не допускають витікання сечі.**

**6**

**Сечовий міхур - це своєрідна повітряна куля. Він здатний заповнюватись і розширюватись. Свідоме або примусове спорожнення до заповнення сечового міхура може викликати такі проблеми, як нудота і часте сечовипускання.**

**7**

**Ваш сечовий міхур розрахований на спорожнення з постійним і безперервним потоком, без застосування сили або тиску. Примусове спорожнення добровільно шляхом тиску може спричинити такі проблеми, як неповне спорожнення або недостатня координація в тазовому дні.**

**8**

**Якщо ви регулярно спорожняєте сечу до 2 годин або більше 5 годин, це може призвести до інших проблем.**

**9**

**Повний запор товстої кишки та прямої кишки зазвичай викликає витік сечі з ліжка вночі та інші порушення функцій сечового міхура. Щоденне випорожнення допомагає зберегти щастя сечового міхура.**

**10**

**Здоровий сечовий міхур дозволяє вам спати всю ніч, не прокидаючись більше одного разу (ця частота збільшується під час вагітності або після 65 років).**

**11**

**Сечовий міхур дуже чутливий до стресу, збереження здорового розуму - це великий внесок у підтримку щасливого та здорового сечового міхура.**

**12**

**Сечовий міхур підтримується зв'язками, сполучною тканиною та м'язами тазового дна. Якщо деякі з цих опор порушені, це може спричинити такі проблеми, як випадання органів.**

**13**

**Впевненість, що ви контролюєте можливість вибору, коли і де ви можете спорожнити сечовий міхур, дуже важлива для підтримки здоров'я сечового міхура.**

**14**

**Регулярні огляди, щоб розповісти про стан сечового міхура та деякі симптоми, такі як біль, підтікання, тиск або утруднення спорожнення, дуже важливі.**