



КОНТРОЛЬ СЕЧІ



6 факторів підтоків

Сечовий міхур

Напруження, сильне сечовипускання, біг до туалету, занадто довге утримання або занадто часте відвідування

Випорожнення

Запор є основною причиною нічного нетримання сечі та сприяє негерметичності сечового міхура

Фактори ризику

Куріння, нездорова вага, діабет, менопауза, операції

Тазове дно

Погана сила м'язів, координація, гнучкість та/або опора

Підтримка

М'язи тазового дна, які не мають підтримки, можуть не функціонувати належним чином

Стегна

Стегна, яким бракує сили та/або рухливості, можуть впливати на витік сечі



6 порад, як зупинити підтоки

Порада №1

Здорові звички щодо сечового міхура допомагають зменшити підтоки

Порада №2

Безболісно, без напруги щодня какає, як стиглий м'який банан

Порада №3

Зменшення або усунення модифікованих факторів ризику

Порада №4

Здорові м'язи тазового дна мають силу, координацію та підтримку для контролю сечовипускання

Порада №5

Використання інтравагінальної підтримки або зовнішньої компресії промежини підтримує ПФМ і фасцію

Порада №6

Здорові, міцні, гнучкі стегна можуть допомогти зменшити протікання

