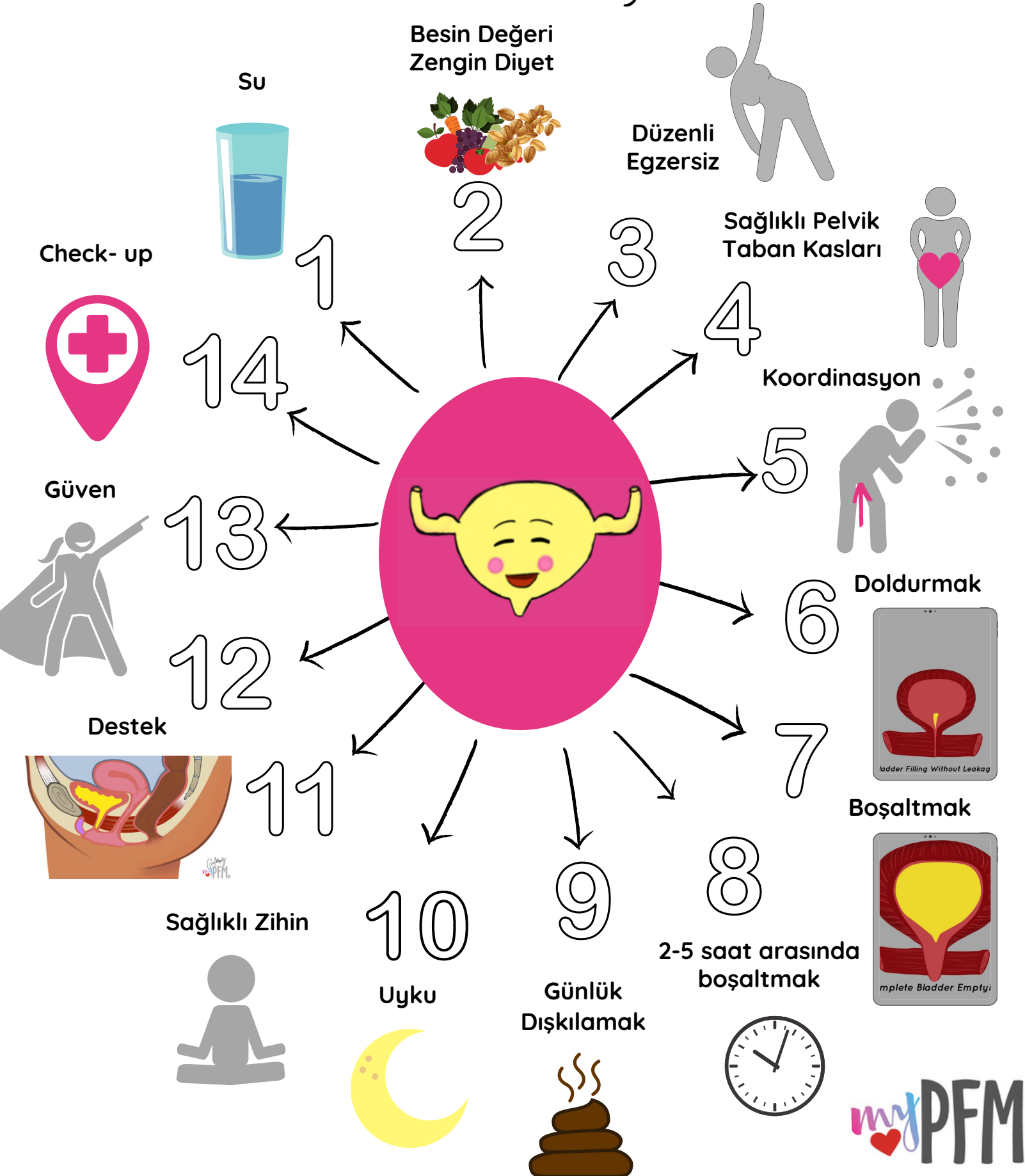


# Mutlu Mesane Sever...

Mesanenizi nasıl mutlu ve sağlıklı tutabilirsiniz?



1

Susuz kalmamak dışkının yumuşak kalmasına ve "borularınızdan" geçmesine yardımcı olur.

2

Lif bakımından zengin bir diyet "borularınızın hareket etmesini" sağlamaya yardımcı olur. Lif bakımından zengin diyetler bol miktarda tahıl, meyve ve sebze içerir.

3

Düzenli egzersiz, sindirim sisteminizin sağlıklı ve hareketli kalmasına yardımcı olur. İkna olmadınız mı? "Köpeği gezdirdiğinizde" genellikle ne olur? Köpek genellikle kaka yapar!

4

Sağlıklı pelvik taban kasları üretrayı (mesane çıkışı) doğru zamanda kapalı tutmak ve doğru zamanda açılmasını sağlamak için sarar. İdrarın zorlanmadan veya ıkmadan kolayca çıkabilmesi için üretranın açılmasına ihtiyacımız var.

5

Kaslarınız sizi idrar kaçırmaktan korumak için otomatik olarak koordine olacak şekilde tasarlanmıştır.

6

Mesane bir tür su balonu gibidir. Dolmak ve genişlemek için yaratılmıştır. Dolmadan önce sürekli olarak boşaltmak idrar aciliyeti ve sıklığı gibi sorunlara neden olabilir.

7

Mesaneniz tek seferde sabit akışta zorlamadan veya ıkmadan boşalacak biçimdedir. Zorlama, ıkınma ve sıkma yetersiz boşalma ve pelvik taban koordinasyon bozukluğu gibi diğer sorunlara neden olabilir.

8

Düzenli olarak 2 saatten önce veya 5 saatten fazla boşaltmak başka sorunlara yol açabilir.

9

Dolu, kabız bir kolon ve rektum aslında gece yatak ıslatma ve diğer mesane işlev bozukluklarına neden olabilir. Günlük dışkılama mesaneyi mutlu etmeye yardımcı olur.

10

Sağlıklı mesaneler sizi bir kereden fazla uyandırmadan gece boyunca uyuyabilir (hamileyseniz veya 65 yaşın üzerindeyseniz bunu iki katına çıkarın).

11

Mesane strese karşı çok hassastır, bu nedenle sağlıklı bir zihne sahip olmak mesaneyi mutlu ve sağlıklı tutmanın büyük bir parçasıdır.

12

Mesane bağlar, bağ dokusu ve pelvik taban kasları tarafından desteklenir. Bu destek zarar görürse pelvik organ sarkması gibi sorunlara neden olabilir.

13

Ne zaman ve nerede boşaltmayı seçeceğiniz konusunda kontrol sahibi olmanızın güveni sağlıklı bir mesaneyi korumanın önemli bir parçasıdır.

14

Mesane sağlığını ve ağrı, idrar kaçırma, basınç veya boşalma zorluğu gibi semptomları konuşmak için düzenli kontroller önemlidir.