

# நீங்கள் தவறாக சிறுநீர் கழிக்கிறீர்களா?

×

## 6 பொதுவான தவறுகள்

### தவறானது

முக்குதல் மற்றும் முச்சை அடக்குதல்

### தவறானது

“நிறுத்து மற்றும் தொடங்கு” முறையில் சிறுநீர் கழிப்பது

### தவறானது

கழிப்பறைக்கு அவசரமாக செல்வது

### தவறானது

2 மணி நேரத்திற்கு குறைவாக செல்வது மற்றும் 4 முறைக்கு மேல் சிறுநீர் கழிப்பது (மருத்துவ ரீதியாக குறைகள் இல்லாத ஆரோக்கியமான பெரியவர்கள்)

### தவறானது

இரவில் ஒரு தடவைக்கு மேல் சிறுநீர் கழிப்பது (கர்ப்பிணிகள் மற்றும் 65வயதிற்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள் தவிர)

### தவறானது

சிறுநீரை செறிவடைய செய்தல்

&

## எப்படி அவற்றை சரி செய்வது?

✓

### சரியானது

இடுப்புத்தள தசைகளை தளர்வடைய செய்தல்

### சரியானது

ஒரே நிலையான, சீரான, நீரோட்டமாக சிறுநீர் கழித்தல்

### சரியானது

எங்கு, எப்பொழுது சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்பதை நீங்கள் தீர்மானித்தல்

### சரியானது

3-4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சிறுநீர் கழித்தல்

### சரியானது

இரவு முழுவதும் சரியாக தூங்குதல்

### சரியானது

நீர்தன்மையை தக்கவைத்து சிறுநீரை ஆரோக்கியமாக்குவது

