

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ МОЧИТЕСЬ?



6 ТИПИЧНЫХ ОШИБОК И КАК ИХ УСТРАНИТЬ



ОШИБКА

Тужиться или задерживать дыхание



ПРАВИЛЬНО

Расслаблять мышцы тазового дна и давать потоку мочи вытечь без потуг

ОШИБКА

"Запускать и останавливать" поток мочи



ПРАВИЛЬНО

Давать моче стекать одним ровным потоком

ОШИБКА

Срочный порыв в туалет



ПРАВИЛЬНО

Мочиться, когда и где вы выберете

ОШИБКА

Мочиться чаще, чем каждые 2 часа, или задерживать более 4 часов

(взрослые без проблем со здоровьем)



ПРАВИЛЬНО

Мочиться каждые 3-4 часа в течение дня

ОШИБКА

Мочиться чаще, чем раз за ночь

(кроме беременности или старше 65 лет)



ПРАВИЛЬНО

В идеале, спать всю ночь

ОШИБКА

Позволить моче стать концентрированной



ПРАВИЛЬНО

Пить достаточно жидкости, чтобы разбавить концентрацию мочи

