

ROSSZUL PISILSZ?



6 gyakori hiba



Hogy javítsuk ki



HIBA

Erőltetés vagy a levegő visszatartása



HELYES

"Elengedés" és gátizmok ellazítása

HIBA

Pisilés "elzárása"



HELYES

Engedni, hogy a vizelet egységes, erős sugárban távozzon

HIBA

Sürgősen igyekezni a WC-re



HELYES

Pisilni akkor és ott, ahol szeretnénk

HIBA

2 óránál hamarabb, vagy 4 óránál ritkábban WC-re menni

(egészséges felnőttek egyéb orvosi indok nélkül)



HELYES

Napközben 3-4 óránként pisilni

HIBA

Éjszaka 1-nél többször kelni pisilni

(kivéve terhességben vagy 65 éves kor felett)



HELYES

Ideális esetben átaludni az éjszakát

HIBA

Hagyni, hogy a vizelet besűrűsödjön



HELYES

Az egészséges vizelethez elegendő folyadék fogyasztása

