



# પેશાબ નિયંત્રણ

× 6 લીકીંગ પરિબલો

+ લીકસ રોકવા માટે 6 ટીપ્સ ✓

## મૂત્રાશય

તાણ આવવી, પેશાબ કરવો, શૌચાલય તરફ દોડવું, ખૂબ લાંબુ પકડી રાખવું અથવા વારંવાર જવું



## ટીપ #1

સ્વસ્થ મૂત્રાશયની ટેવો લીક ઘટાડવામાં મદદ કરે છે

## આંતરડા

પથારીમાં ભીનાશનું મુખ્ય કારણ કબજિયાત છે અને મૂત્ર લીક થવામાં ફાળો આપે છે



## ટીપ #2

દર્દ-મુક્ત, તાણ-મુક્ત દૈનિક પુષ્ટ જેમ કે પાકેલા, સ્કિવશી કેળા

## જોખમી પરિબલો

ધૂમ્રપાન, અસ્વસ્થ વજન, ડાયાબિટીસ, મેનોપોઝ, સર્જરી



## ટીપ #3

ફેરફાર કરી શકાય તેવા જોખમ પરિબલોને ઘટાડવા અથવા દૂર કરવા

## પેલ્વિક ફ્લોર

નબળી સ્નાયુ શક્તિ, સંકલન, લવચીકતા અને/અથવા સપોર્ટ



## ટીપ #4

સ્વસ્થ પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓમાં પેશાબને નિયંત્રિત કરવા માટે તાકાત, સંકલન અને આધાર હોય છે

## આધાર

પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓ કે જેમાં સપોર્ટનો અભાવ હોય છે તે યોગ્ય રીતે કાર્ય કરી શકશે નહીં



## ટીપ #5

ઇન્ટ્રા-યોનિનલ આધાર અથવા એક્સટર્નલ પેરીનિયલ કમ્પ્રેશનનો ઉપયોગ પીએફએમ અને ફેસિયાને આધાર કરે છે

## હિપ્સ

હિપ્સ કે જેમાં તાકાત અને/અથવા ગતિશીલતાનો અભાવ હોય તે પેશાબના લીકને અસર કરી શકે છે



## ટીપ #6

સ્વસ્થ, મજબૂત, લવચીક હિપ્સ લીક ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે