



کنترل ادرار

✗ شش عامل نشت ادرار

مثانه

زورزدن، ادرار کردن قدرتی، دویدن سمت دستشویی، بیش از حد طولانی نگه داشتن ادرار، یا تندتند دستشویی رفتن برای ادرار کردن

روده ها

یبوست علت شب ادراری و نشت ادرار از مثانه می باشد

فاکتورهای خطری

سیگار کشیدن، وزن ناسالم، دیابت، یائسگی

کف لگن

ضعف قدرت عضلانی، تعادل، انعطاف پذیری، و/یا حمایت کردن

حمایت

عضلات کف لگن بدون حمایت ممکنه به درستی کار و فعالیت نکنند

رانهای پا

رانهای ضعیف و/یا حرکات ضعیف رانها میتواند باعث نشت ادرار شود



✓ شش نکته برای جلوگیری از نشت ادرار

نکته اول

عادات سالم مثانه به کاهش نشت ادرار کمک می کند

نکته دوم

مدفوع روزانه بدون درد و فشارمانندیک موزرسیده ولزج میباشد

نکته سوم

کاهش یا از بین بردن عوامل خطری که قابل تغییر می باشند

نکته چهارم

عضلات سالم کف لگن می توانند قوی، انعطاف پذیر، باثبات برای کنترل ادرار کردن باشند

نکته پنجم

استفاده از ساپورت کردن داخل واژینال یا فشرده سازی خارجی پرنه از عضلات کف لگن و فاسیای کف لگن پشتیبانی می کند

نکته ششم

ران های سالم، قوی و انعطاف پذیر ممکن است به کاهش نشت ادرار کمک کنند

