

آیا اشتباه ادرار می کنید؟

۶ اشتباه رایج و چگونگی اصلاح آن

اشتباه

زور زدن یا حبس نفس



صحیح

عضلات کف لگن را شل کنید و اجازه دهید ادرار راحت خارج شود

اشتباه

قطع و وصل شدن جریان ادرار



صحیح

اجازه دهید جریان ادرار پیوسته باشد

اشتباه

با عجله به سمت دستشویی رفتن



صحیح

در زمان و مکان دلخواه ادرار کنید

اشتباه

فواصل ادراری کمتر از ۲ ساعت یا بیش از ۴ ساعت
(بزرگسالان سالم بدون مشکلات خاص پزشکی)



صحیح

در طول روز هر ۳ تا ۴ ساعت یکبار ادرار کنید

اشتباه

ادرار بیش از یک بار حین خواب شبانه
(مگر در خانم های باردار یا افراد بالای ۶۵ سال)



صحیح

در حالت ایده آل در طول شب بخواهید

اشتباه

غلیظ شدن ادرار به علت مصرف کم مایعات



صحیح

مایعات کافی بنوشید تا ادرار شما سالم باشد

