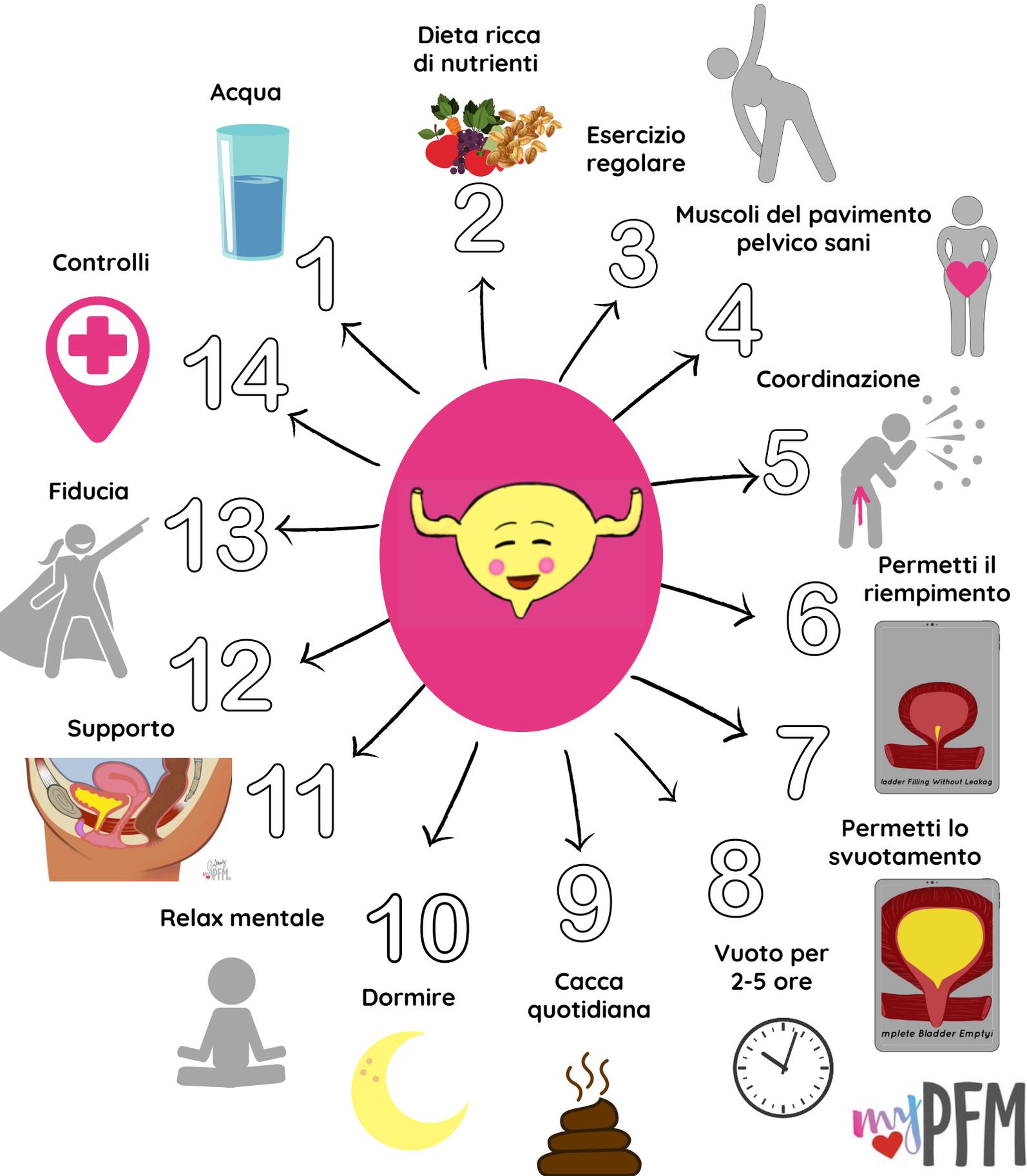


# Alla vescica felice piace...

Come mantenere la vescica sana e felice



1

Rimanere idratati aiuta a mantenere la cacca morbida e favorisce la peristalsi.

2

Una dieta ricca di fibre aiuta il movimento dell'intestino. Le diete ricche di fibre includono molti cereali integrali, frutta e verdura.

3

L'esercizio fisico regolare aiuta a mantenere il sistema digestivo sano e in movimento. Non sei convinto? Cosa succede di solito quando si "porta a spasso il cane"? Esatto, il cane di solito fa la cacca!

4

I muscoli del pavimento pelvico sani circondano l'uretra (il tubicino in cui passa la pipì) per mantenerla chiusa al momento giusto e per consentirne l'apertura al momento giusto. Abbiamo bisogno che l'uretra si apra in modo che l'urina possa uscire facilmente senza sforzare o spingere.

5

I tuoi muscoli sono progettati per coordinarsi automaticamente per evitare perdite di urina.

6

La vescica è un po' come un palloncino d'acqua. È pensato per riempirsi ed espandersi. Svuotarlo continuamente prima che si riempia può causare problemi come l'urgenza e l'alta frequenza urinaria.

7

La tua vescica deve svuotarsi senza sforzare o spingere in un flusso costante e dritto. Sforzare, spingere e schiacciare può contribuire ad altri problemi come lo svuotamento incompleto e l'incoordinazione del pavimento pelvico.

8

L'abitudine di fare pipì prima delle 2 ore o oltre le 5 ore può contribuire ad altri problemi.

9

Un colon e un retto pieni e la stitichezza possono effettivamente contribuire all'enuresi notturna e ad altre disfunzioni della vescica. La cacca quotidiana aiuta a mantenere la vescica felice.

10

Le vesciche sane possono "tenere" tutta la notte senza svegliarti più di una volta.

11

La vescica è molto sensibile allo stress, quindi mantenere un relax mentale è una parte importante anche per mantenere la vescica sana e felice.

12

La vescica è supportata da legamenti, tessuto connettivo e muscoli del pavimento pelvico. Se tale supporto è compromesso, può causare problemi come il prolasso degli organi pelvici.

13

La certezza di avere il controllo su quando e dove si sceglie di svuotare è una parte importante per mantenere una vescica sana.

14

Sono importanti controlli regolari per valutare la salute della vescica e qualsiasi sintomo come dolore, perdite, pressione o difficoltà di svuotamento.