

การปัสสาวะของคุณมีอาการผิดปกติไหม



6 ข้อผิดพลาดทั่วไป



การปฏิบัติที่ถูกต้อง



ข้อผิดพลาด

เกร็งหรือกลั้นหายใจตอนขับถ่าย



สิ่งที่ถูกต้อง

ไม่อั้นปัสสาวะหรือเกร็งตอนขับถ่าย

ข้อผิดพลาด

การหยุดและถ่ายต่อในระหว่างถ่ายปัสสาวะ



สิ่งที่ถูกต้อง

ขับถ่ายปัสสาวะโดยที่ไม่หยุดชะงัก

ข้อผิดพลาด

การถ่ายปัสสาวะแบบรีบเร่ง

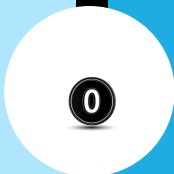


สิ่งที่ถูกต้อง

ถ่ายปัสสาวะในที่ที่สะดวกที่ไหนหรือเมื่อไหร่ก็ได้โดยไม่เร่งรีบ

ข้อผิดพลาด

ถ่ายปัสสาวะถี่กว่า 2 ชั่วโมงครั้งหรือหรือมากกว่า 4 ชั่วโมงครั้ง พบในผู้ใหญ่ทั่วไปที่ไม่ได้มีอาการป่วยใด ๆ



สิ่งที่ถูกต้อง

ถ่ายปัสสาวะทุก 3-4 ชั่วโมงในแต่ละวัน

ข้อผิดพลาด

ถ่ายปัสสาวะมากกว่า 1 ครั้งกลางดึก

ยกเว้นสตรีมีครรภ์หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป



สิ่งที่ถูกต้อง

ตามหลักการแล้วจะไม่มีอาการปวดปัสสาวะในระหว่างการนอน

ข้อผิดพลาด

ดื่มน้ำน้อยจนทำให้ปัสสาวะเป็นสีเข้ม



สิ่งที่ถูกต้อง

ดื่มน้ำเยอะๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของการปัสสาวะ