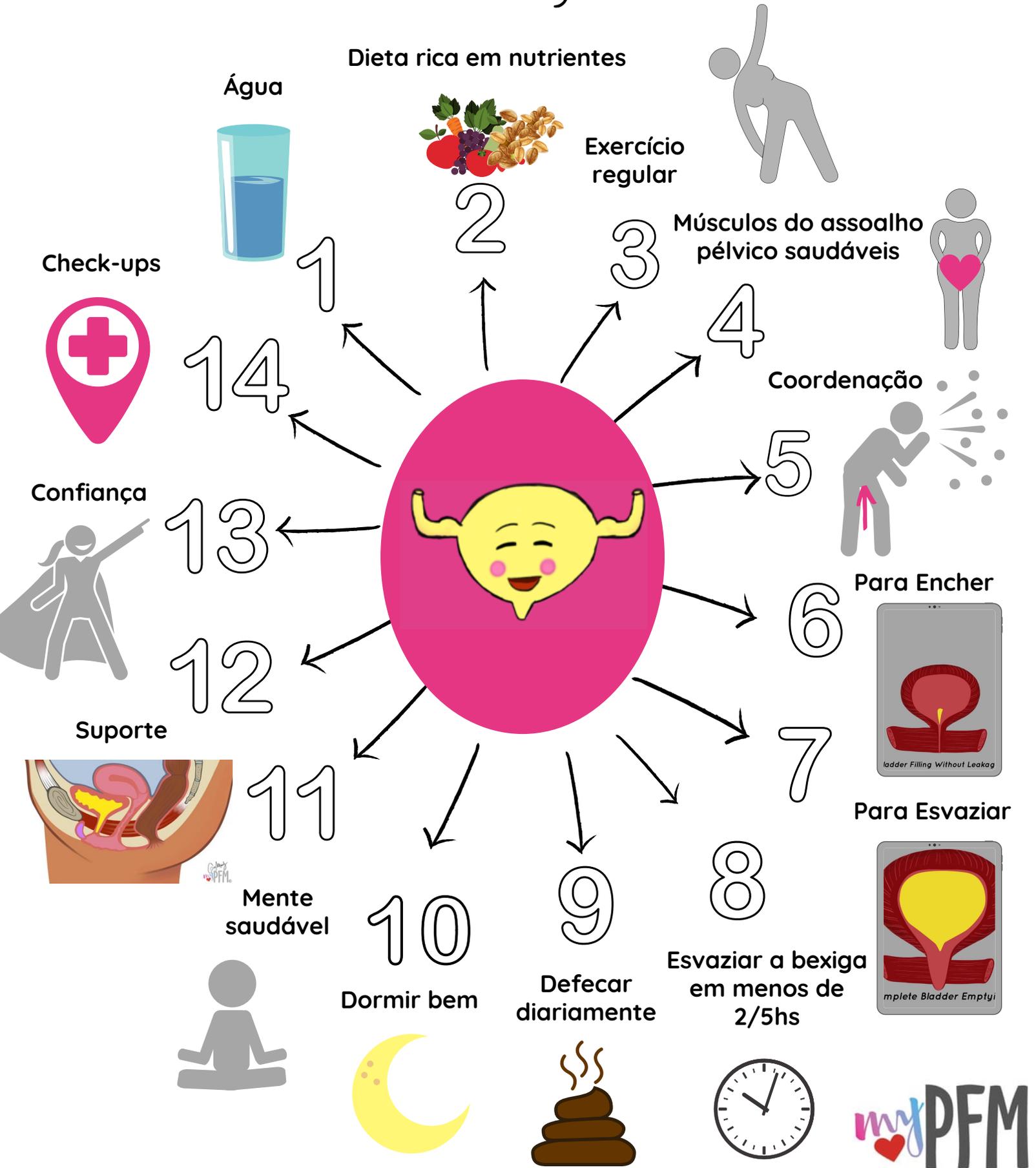


O que uma bexiga feliz gosta

Como manter sua bexiga feliz e saudável



1

Manter-se hidratado ajuda a manter o cocô macio e circulando pelo intestino.

2

Uma dieta rica em fibras ajuda a manter o trânsito intestinal. As dietas ricas em fibras incluem muitos grãos inteiros, frutas e vegetais.

3

O exercício regular ajuda a manter o sistema digestivo saudável e em movimento. Não convencido? O que geralmente acontece quando você "leva o cachorro para passear"? Isso mesmo - o cachorro geralmente faz cocô!

4

Os músculos do assoalho pélvico saudáveis envolvem a uretra (saída da bexiga) para mantê-la fechada nos momentos certos e para permitir que se abra nos momentos certos. Precisamos que a uretra se abra para que a urina possa sair facilmente sem forçar ou empurrar.

5

Seus músculos são projetados para coordenar automaticamente para evitar que você vaze.

6

A bexiga é como um balão de água. Destina-se a preencher e expandir. Esvaziá-lo de forma consistente antes de encher pode causar problemas como urgência e frequência urinária.

7

Sua bexiga deve esvaziar sem forçar ou empurrar em um fluxo contínuo e sólido. Esforçar, empurrar e apertar pode contribuir para outros problemas, como esvaziamento incompleto e falta de coordenação do assoalho pélvico.

8

Esvaziar regularmente antes de 2 horas ou mais de 5 horas pode contribuir para outros problemas.

9

Um intestino com prisão de ventre pode contribuir para a enurese noturna e outras disfunções da bexiga. Defecar diariamente ajuda a manter a sua bexiga feliz.

10

Bexigas saudáveis podem deixar você dormir durante a noite, sem acordá-la mais de uma vez (aumente para duas vezes se estiver grávida ou tiver mais de 65 anos).

11

A bexiga é muito sensível ao estresse, então ter uma mente saudável é uma grande passo para manter sua bexiga feliz e saudável.

12

A bexiga é sustentada por ligamentos, tecido conjuntivo e músculos do assoalho pélvico. Se esse suporte for comprometido, pode causar problemas como prolapso de órgãos pélvicos.

13

A confiança de que você tem o controle sobre quando e onde deseja esvaziar a bexiga é uma parte importante para manter sua bexiga saudável.

14

Exames regulares para discutir a saúde da bexiga e quaisquer sintomas como dor, vazamentos, pressão ou dificuldade para esvaziar são importantes.