



# КОНТРОЛЬ МОЧИ

✕ 6 факторов протеканий



6 советов, как остановить протекания



## Мочевой пузырь

Напряжение, обильное мочеиспускание, бег в туалет, слишком долгое удержание или слишком частое посещение



## Совет №1

Здоровые привычки в отношении мочевого пузыря помогают уменьшить утечку

## Стул

Запор является основной причиной ночного недержания мочи и способствует негерметичности мочевого пузыря



## Совет №2

Безболезненно, без напряжения каждый день опорожняется, как спелый мягкий банан

## Факторы риска

Курение, нездоровый вес, диабет, менопауза, операции



## Совет №3

Уменьшение или устранение модифицированных факторов риска

## Тазовое дно

Плохая сила мышц, координация, гибкость и/или опора



## Совет №4

Здоровые мышцы тазового дна имеют силу, координацию и поддержку для контроля мочеиспускания

## Поддержка

Мышцы тазового дна, не имеющие поддержки, могут не функционировать должным образом



## Совет №5

Использование интравагинальной поддержки или внешней компрессии промежности поддерживает МТД и фасцию

## Бедрa

Бедрa, которым не хватает силы и/или подвижности, могут влиять на утечку мочи



## Совет №6

Здоровые, крепкие, гибкие бедра могут помочь уменьшить протекания

