



SAVJETI KAKO ODRŽATI ZDRAV MOKRAĆNI MJEHUR

1. korak – Dobre navike odlaska na zahod

- Normalno je odlaziti na zahod 4 do 8 puta dnevno i ne više od dva puta noću.
- Nemojte steći naviku odlaziti na zahod “za svaki slučaj.” Nastojite ići na zahod samo kada vam je mjehur pun i tjera vas na zahod. (Možete otići na zahod prije odlaska na spavanje).
- Nemojte se žuriti kako bi se mjehur mogao potpuno isprazniti. Ako se žurite i ne ispraznite potpuno mjehur, vremenom može doći do infekcije mjehura.
- Žene trebaju sjesti na zahod. Nemojte čučnuti iznad daske.

2. korak – Uredno obavljajte veliku nuždu

- Jedite dosta voća i povrća i budite aktivni kako biste redovito imali stolicu.
- Nemojte se naprezati kada imate stolicu jer to može oslabiti mišiće dna zdjelice (mišiće koji pomažu kontroli mokraćnog mjehura i crijeva).

3. korak – Pijte puno vode

- Pijte 6 do 8 čaša vode svaki dan, osim ako vam liječnik kaže da to ne činite.
- Smanjite količinu kafeina i alkohola jer to iritira mjehur. Nemojte piti previše kave, čaja ili coca-cola. U instant kavi ima manje kafeina nego u kuhanoj kavi. U čaju ima manje kafeina nego u kavi.

4. korak – Čuvajte mišiće dna zdjelice

- Vježbanjem zdjelčnih mišića održavajte ih u dobrom stanju.
- Možete dobiti brošuru o vježbama za mišiće dna zdjelice za muškarce ili za žene.
- Javite se svom liječniku, fizioterapeutu ili medicinskoj sestri za inkontinenciju i provjerite vježbate li te mišiće pravilno.

5. korak – Potražite pomoć liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre ukoliko:

- vam mjehur nehotično propusti, čak i nekoliko kapi, kada se zakašljete, kihnete, nasmijete, ustanete, podignete nešto ili se bavite sportom ili nekom drugom aktivnošću;
- imate naglu potrebu za mokrenjem, imate jak osjećaj kako ne možete zadržati mokraću ili često ne stignete do zahoda na vrijeme;
- često i stalno mokrite po malo. To je više od 8 puta dnevno u malim količinama (manje od količine jedne šalice);
- morate ustati više od dva puta po noći i mokriti;
- pomokrite se u krevet nakon dobi od pet godina;
- imate problem početi mokriti ili mokrite na prekide umjesto u ravnomjernom mlazu;
- naprežete se kako biste se pomokrili;
- imate osjećaj da vam mjehur nije ispražnjen nakon mokrenja;
- imate osjećaj peckanja ili boli prilikom mokrenja;
- morate se odreći stvari koje volite, kao što je hodanje, aerobik ili plesanje zbog slabe kontrole mjehura ili crijeva; ili
- imate promjenu u redovitim navikama mjehura koja vas zabrinjava.

DOBRE NAVIKE MOKRENJA MOGU POMOĆI U POBOLJŠANJU KONTROLE MJEHURA

Dobre navike mokrenja potrebne su vam za zdrav život.

Loše navike mokrenja mogu dovesti do oslabljene kontrole mjehura pa i do popuštanja mjehura. Ovdje je navedeno nekoliko jednostavnih koraka koje svatko može poduzeti za održavanje zdravog mjehura.

POTRAŽITE POMOĆ

Ako ništa ne učinite, problem neće prestati. A može se i pogoršati.

Svaki problem s mjehurom i crijevima, bez obzira koliko mali, treba rješavati. Gotovo uvijek se nešto može učiniti.

Nazovite stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ * 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: www.bladderbowel.gov.au

Linija za pomoć (Helpline) se financira temeljem Nacionalne strategije Savezne vlade za ublažavanje inkontinencije (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), a provodi je Australaska zaklada za inkontinenciju (Continence Foundation of Australia).

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.