ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΥΣΤΗ ΣΑΣ ΥΓΙΗ

Βήμα 1 – Τηρήστε καλές συνήθειες τουαλέτας

- Είναι φυσιολογικό να πηγαίνετε στην τουαλέτα 4 με 8 φορές τη μέρα και μέχρι δύο φορές τη νύκτα.
- Μην αποκτήσετε τη συνήθεια να πηγαίνετε στην τουαλέτα «για καλό και για κακό» Προσπαθήστε να πηγαίνετε στην τουαλέτα μόνο όταν η κύστη σας είναι γεμάτη και πρέπει να πάτε. (Ωστόσο το να πάτε στην τουαλέτα πριν πάτε στο κρεβάτι είναι εντάξει).
- Μην βιάζεστε όταν ουρείτε ώστε να δώσετε ευκαιρία στην κύστη σας να αδειάσει εντελώς. Αν βιαστείτε, και δεν αδειάσετε στην κύστη σας εντελώς, με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να προκαλέσετε μόλυνση στην ουροδόχο κύστη.
- Για τις γυναίκες η ούρηση στην τουαλέτα θα πρέπει να γίνεται από θέση καθιστή. Μην στέκεστε πάνω από το κάθισμα της τουαλέτας.

Βήμα 2 – Τηρείτε καλές συνήθειες αφόδευσης.

- Να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά και να πηγαίνετε τακτικά στην τουαλέτα για την κένωση του εντέρου.
- Μην ζορίζεστε όταν ενεργείστε, καθώς το επίμονο ζόρισμα μπορεί να αποδυναμώσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους (τους μυς που βοηθούν στον έλεγχό της κύστης και του εντέρου).

Βήμα 3 – Πίνετε άφθονο νερό

- Πίνετε 6 με 8 ποτήρια νερό κάθε μέρα εκτός κι αν σας συμβουλέψει διαφορετικά ο γιατρός σας.
- Ελαττώστε την ποσότητα της καφεΐνης και του οινοπνεύματος που πίνετε. Αυτά μπορούν να ερεθίσουν την κύστη σας. Μην πίνετε πολύ καφέ, τσάι ή κόλα. Ο στιγμιαίος καφές περιέχει λιγότερη καφεΐνη από το φιλτραρισμένο καφέ. Το τσάι περιέχει λιγότερη καφεΐνη από τον καφέ.

Βήμα 4 – Φροντίζετε για τους μυς του πυελικού σας εδάφους (της βάσης της λεκάνης)

- Διατηρείτε τους μυς του πυελικού εδάφους δυνατούς με τακτικές ασκήσεις πυελικού εδάφους.
- Μπορείτε να πάρετε ένα φυλλάδιο «Ασκήσεις Πυελικού Εδάφους» που διατίθεται για τους άντρες και τις γυναίκες.
- Συμβουλευθείτε το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια για να βεβαιωθείτε ότι κάνετε σωστά τις ασκήσεις στους μυς.

Βήμα 5 – Ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια όταν:

- έχετε απώλεια ούρων, ακόμη και μερικές σταγόνες, όταν βήχετε, φταρνίζεστε, γελάτε, σηκώνεστε πάνω, σηκώνετε βάρη ή ασχολείστε με σπορ ή άλλη σωματική δραστηριότητα,
- έχετε επείγουσα ανάγκη για ούρηση, έχετε έντονο συναίσθημα ότι δεν μπορείτε να συγκρατηθείτε, ή δεν προλαβαίνετε να πάτε στην τουαλέτα έγκαιρα,
- ουρείτε μικρές ποσότητες ούρων, συχνά και τακτικά. Δηλαδή περισσότερο από 8 φορές την ημέρα σε μικρές ποσότητες (λιγότερο από όσο περιέχει ένα φλιτζάνι τσαγιού),
- πρέπει να σηκώνεστε περισσότερες από δύο φορές τη νύχτα για να ουρήσετε,
- βρέχετε το κρεβάτι σας σε ηλικία άνω των πέντε χρόνων,
- δυσκολεύεστε να αρχίσετε την ροή των ούρων σας, ή αν η ροή σταματά και ξαναρχίζει αντί να ρέει ομαλά,
- πρέπει να ζορίζεστε για να ουρήσετε,
- αισθάνεστε ότι η κύστη σας δεν έχει αδειάσει αφού έχετε ουρήσει,
- αισθάνεστε κάψιμο ή πόνο όταν ουρείτε,
- αναγκαστείτε να σταματήσετε να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν όπως το περπάτημα, το αερόμπικ ή το χορό λόγω ανεπαρκούς ελέγχου της κύστης ή του εντέρου, ή
- παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στις κανονικές συνήθειες της κύστης που σας ανησυχεί.

ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΟΥΡΗΣΗΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ

Χρειάζεται να τηρείτε καλές συνήθειες ούρησης για μια υγιεινή ζωή.

Οι κακές συνήθειες ούρησης μπορεί να οδηγήσουν σε ανεπαρκή έλεγχο της κύστης, και ακόμη να ουρείτε πάνω σας. Εδώ θα βρείτε μερικά εύκολα βήματα που μπορεί να ακολουθεί ο καθένας για να διατηρεί υγιή την κύστη του.

02 ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΟΥΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν δεν κάνετε τίποτε δεν θα φύγει από μόνο του. Και μπορεί να χειροτερέψει.

Κάθε πρόβλημα ελέγχου της κύστης ή των εντέρων, δεν έχει σημασία πόσο μικρό, πρέπει να εξεταστεί. Υπάρχει σχεδόν πάντα κάτι που μπορεί να γίνει για να βοηθήσει.

Καλέστε τους Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Εγκράτειας με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ,Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας χρηματοδοτείται στα πλαίσια της Εθνικής Στρατηγικής Διαχείρισης της Εγκράτειας της Κοινοπολιτειακής Κυβέρνησης και τη διαχειρίζεται το Ίδρυμα Εγκράτειας Αυστραλίας.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.