



## JAVASLATOK ARRRA, HOGYAN TUDJA A HUGYHÓLYAGJÁT EGÉSZSÉGESEN TARTANI

### 1. lépés – Legyenek jó vécézési szokásai

- Normális az, ha nappal 4-8 alkalommal, és éjszaka legfeljebb kétszer megy vécére.
- Ne szokjon rá arra, hogy vécére menjen azért, “mert talán kell”. Próbáljon csak akkor vécére menni, amikor tele van a húgyhólyagja és amikor pisilnie kell. (Ha lefekvés előtt vécére megy, az rendben van).
- Várja meg hogy kiürüljön a húgyhólyagja. Ha siet és nem üríti ki a húgyhólyagját teljesen, akkor idővel húgyhólyagfertőzést kaphat.
- Nőknek ülniük kell a vécén. Ne tartsa magát a vécéülés fölött.

### 2. lépés – Legyenek jó székelési szokásai

- Egyen sok gyümölcsöt és zöldséget, és maradjon aktív annak érdekében, hogy rendszeres széklete legyen.
- Ne erőlködjön, amikor székkel, mivel az gyengítheti a medencealapizmait (a vizelet- és a székletvisszatartást segítő izmokat).

### 3. lépés – Igyon sok vizet

- Minden nap igyon meg 6-8 csésze vizet, hacsak az orvosa másként nem rendelkezik.
- Csökkentse a koffein és alkohol fogyasztását. Ezek megzavarhatják a húgyhólyagját. Ne igyon túl sok kávét, teát vagy kólát. A nesz-kávében kevesebb koffein van, mint a lefőzött kávéban. A teában kevesebb koffein van, mint a kávéban.

### 4. lépés – Ügyeljen a medencealapizmaira!

- Erősítse a medencealapizmait a medencealapizom edzésével.
- Kaphat a férfiak és nők számára összeállított szórólapot, amely a medencealapizom edzéséről szól.
- Keresse fel az orvosát, a fizioterapeutáját vagy az kontinencia apológját azért, hogy megtudja, hogy helyesen edzi-e az izmait.

**5. lépés – Kérjen segítséget az orvosától, a fizioterapeutájától vagy a kontinencia ápolójától, ha:**

- bepisil, még ha csak egy pár csepp csurog is be, amikor köhög, nevet, áll, felemel valamit vagy sportol vagy valami mást csinál;
- sürgősen pisilnie kell, erősen úgy érzi, hogy nem tudja visszatartani a pisilést, vagy gyakran nem ér időben a vécére;
- gyakran és rendszeresen keveset pisil. Azaz, naponta több, mint nyolcszor kis mennyiségben (kevesebb, mint egy teás csészényit) pisil;
- éjszaka több, mint kétszer fel kell kelnie pisilni;
- ha öt évesnél idősebb, és az ágyba bepisil;
- ha nehezen indul meg a pisilés, vagy a pisilés megáll és újraindul ahelyett, hogy egyenletesen folya;
- erőlteti a pisilést;
- úgy érzi, hogy a húgyhólyagja nem üres azután, hogy pisilt;
- égető érzése vagy fájdalma van, miközben pisil;
- abba kell hagynia olyan dolgokat, amiket szeret, mint például a sétálást, az aerobikot és a táncot rossz vizelet- vagy székletvisszatartás miatt; vagy
- olyan változás állt be a rendszeres pisilési szokásaiba, ami miatt aggódik.

---

**JÓ VIZELÉSI SZOKÁSOK SEGÍTHETNEK A VIZELETVISSZATARTÁST JAVÍTANI**

---

Egészséges élethez jó vizelési szokásokra van szükség.

Rossz vizelési szokások rossz vizeletvisszatartáshoz vezethetnek, és még be is pisilhet. Itt van néhány könnyű eljárás, amit bárki megtehet, hogy egészséges maradjon a húgyhólyagja.

---

## **KÉRJEN SEGÍTSÉGET!**

---

Ha nem tesz semmit, nem fog elmúlni. És még rosszabb is lehet.

Minden vizelet- vagy székletvisszatartási probléma akármilyen kicsi is, figyelmet igényel. Szinte mindig lehet valami olyat csinálni, ami segít.

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON \*1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

A Telefonos Segélyszolgálatot az Országos Kontinenciát Kezelő Stratégia alapján a Szövetségi Kormány finanszírozza és az Ausztrál Kontinencia Alapítvány vezeti.

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

