



## СОВЕТИ КАКО ДА ГО ЗАЧУВАТЕ ВАШИОТ МОЧЕН МЕУР ЗДРАВ

### Прв чекор – Користете добри навики за одење по нужда

- Нормално е да одите по нужда 4 до 8 пати дневно, и не повеќе од двапати во текот на ноќта.
- Немојте да си создавате навика да одите по нужда „за секој случај“. Обидете се да одите по нужда само кога мочниот меур ви е полн и кога имате потреба да одите. (Во ред е да појдете по нужда пред да си легнете).
- Немојте да брзате и дозволете му на вашиот мочен меур сосем да се испразни. Ако брзате и ако не го празните сосем мочниот меур, со текот на времето може да добиете инфекција на мочниот меур.
- Жените треба да седнуваат кога одат по нужда. Немојте да клечите над клозетската школка.

### Втор чекор – Одржувајте добри навики за одење по голема нужда

- Јадете многу овошје и зеленчук и останете активни за да одите редовно по голема нужда.
- Немојте да се напрегате кога одите по голема нужда зашто тоа може да ви ги ослаби мускулите во долниот дел на карлицата (мускулите што помагаат да ги контролирате мочниот меур и дебелиот црево).

### Трет чекор – Пијте многу вода

- Пијте од 6 до 8 чаши вода секој ден освен ако вашиот лекар рече дека не треба да го правите тоа.
- Намалете го пиењето на кафеин и на алкохол. Тие можат да ви ја нарушат работата на мочниот меур. Не пијте премногу кафе, чај или пијалоци што содржат кола. Инстант кафето има помалу кафеин од црното кафе. Чајот има помалку кафеин од кафето.

### Четврти чекор – Водете сметка за мускулите во долниот дел на вашата карлица

- Одржувајте ги мускулите во долниот дел на вашата карлица силни со вежби за мускулите во долниот дел на карлицата.
- Може да добиете информативен лист со вежби за мускулите во долниот дел на карлицата, за мажи или за жени.
- Појдете кај вашиот лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда да проверите дали правилно ги вежбате вашите мускули.

## ДОБРИ НАВИКИ ВО ОДНОС НА МОЧНИОТ МЕУР ЗА СИТЕ

**Петти чекор – Побарајте помош од вашиот лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда ако:**

- мокрите во гаќи, макар и само неколку капки, кога кашлате, кивате, се смеете, станувате, креватите нешто или се занимавате со спорт или со некоја друга активност;
- имате итна потреба да одите по мала нужда, имате силно чувство дека не ќе можете да додржите, или често ви се случува да не стигнете навреме до клозетот;
- мокрите мали количества мочка, често и редовно. Тоа значи повеќе од 8 пати дневно во мали количества (помалку од она што би се собрало во една чаша за чај);
- морате да станувате повеќе од двапати во текот на ноќта за да одите по мала нужда;
- мокрите в кревет а постари сте од пет години;
- имате проблем да почнете да мочате, или вашиот млаз мочка сопира и одново потекува место да тече рамномерно;
- се напрегате за да се измочате;
- чувствувате дека мочниот меур не ви е празен откако сте извршиле мала нужда;
- чувствувате пецкање или болка кога вршите мала нужда;
- треба да се откажете од работите во кои уживате, како што се пешачење, аеробик или танцување, затоа што имате слаба контрола на празнењето на мочниот меур или на дебелото црево; или
- има било каква промена во вашите редовни навики за празнење на мочниот меур што ве загрижува.

---

### ДОБРИТЕ НАВИКИ ВО ОДНОС НА МОЧНИОТ МЕУР МОЖЕ ДА ПОМОГНАТ ДА СЕ ПОДОБРИ КОНТРОЛИРАЊЕТО НА МОЧНИОТ МЕУР

---

За да живеете здраво, треба да имате добри навики во однос на мочниот меур.

Лошите навики во однос на мочниот меур може да доведат до слабо контролирање на мочниот меур, па дури и до мокрење во гаќи. Еве неколку лесни чекори што секој може да ги преземе за да го зачува својот мочен меур здрав.



# ДОБРИ НАВИКИ ВО ОДНОС НА МОЧНИОТ МЕУР ЗА СИТЕ

## ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Ако не преземете ништо, проблемот нема да се реши сам од себе.

Секој проблем со контролирањето на мочниот меур или на дебелото црево, без оглед на тоа колку е мал, треба да се испита. Речиси секогаш може да се направи нешто за да се подобри состојбата.

Јавете се кај стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На **БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН\*** 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Телефонската линија за помош е основана во рамките на Националната стратегија на сојузната влада за постапување при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), а со неа управува Австралиската фондација за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Continence Foundation of Australia).

\* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.

