



## САВЕТИ ЗА ОЧУВАЊЕ ЗДРАВЕ БЕШИКЕ

### 1. корак – Придржавајте се добрих тоалетних навика

- Нормално је да се иде у тоалет 4 до 8 пута на дан и не више од два пута у току ноћи.
- Немојте да се навикавате да идете у тоалет “за сваки случај”. Покушајте да идете у тоалет само када вам је бешика пуна и када осетите потребу. (Одлазак у тоалет пре спавања је у реду).
- Немојте да журите - како би бешика могла да се испразни. Ако журите и потпуно не испразните бешику, током времена можете да добијете инфекцију бешике.
- Жене треба да седе када врше нужду. Немојте да чучите изнад тоалетне шоље.

### 2. корак – Одржавајте добре навике када се ради о цревима

- Једите доста воћа и поврћа и будите активни да бисте имали редовну столицу.
- Немојте да се напрежете приликом вршења велике нужде, јер то може да ослаби мишиће дна карлице (мишиће који вам помажу да контролишете бешику и црева).

### 3. корак – Пијте доста воде

- Пијте 6 до 8 чаша воде на дан, осим ако вам лекар не каже да то није уреду.
- Смањите конзумацију кафеина и алкохола, јер они могу да иритирају бешику. Немојте да пијете превише кафе, чаја или коле. Инстант кафа садржи мање кафеина од куване кафе. Чај садржи мање кафеина од кафе.

### 4. корак – Чувајте мишиће дна карлице

- Вежбањем мишића дна карлице одржавате њихову јачину.
- Можете да добијете брошуру под називом “Вежбе за мишиће дна карлице” (Pelvic Floor Muscle Training) за мушкарце и за жене.
- Обратите се свом лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри за инконтиненцију да проверите да ли правилно вежбате мишиће.

## 5. корак – Тражите помоћ од свог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију ако:

- неконтролисано мокрите, чак и неколико капи, када кашљете, смејете се, стојите, нешто подижете или се бавите спортом или неком другом активношћу;
- осећате хитну потребу да мокрите, имате јак осећај да нећете моћи да издржите или често не стигнете до тоалета на време;
- мокрите у малим количинама, често и редовно. То јест, више од 8 пута на дан у малим количинама (мање од количине једне шоље за чај);
- морате да устајете више од два пута у току ноћи да мокрите;
- мокрите у кревету, а имате више од пет година;
- имате тешкоће да покренете млаз мокраће или је млаз испрекидан уместо да тече равномерно;
- се напињете при мокрењу;
- осећате да се бешика није испразнила након мокрења;
- осећате пецкање или бол при мокрењу;
- морате да се одрекнете ствари у којима уживате као што су шетња, аеробик вежбе или плесање због слабе контроле бешике или црева; и
- ако дође до било каквих промена у вашој редовној рутини мокрења које вас забрињавају.

---

## ДОБРЕ НАВИКЕ МОГУ ДА ПОМОГНУ ДА СЕ ПОБОЉША КОНТРОЛА БЕШИКЕ

---

Треба да имате навике које добро делују на рад бешике и за здравији живот.

Навике које лоше делују на рад бешике могу да доведу до слабе контроле бешике, чак и до неконтролисаног мокрења. Следи неколико лаких корака које може свако да прати за очување здраве бешике.

## ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако ништа не предузмете, проблем неће нестати. А, може и да се погорша.

Сваки проблем који се тиче контролисања бешике или црева, без обзира на то колико је мали, треба да се лечи. Скоро увек се нешто може предузети што ће помоћи.

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ \* 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Саветодавна служба се финансира у оквиру Commonwealth Government's National Continence Management Strategy и њоме управља Continence Foundation of Australia.

\* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.