



MAHUSAY NA MGA GAWI PARA SA PANTOG PARA SA BAWAT ISA

MGA PAYO UPANG MAPANATILING MALUSOG ANG IYONG PANTOG

Unang hakbang – Magkaroon ng mabuting mga gawing pangkubeta

- Pangkaraniwan na ang pagpunta sa kubeta nang apat hanggang 8 beses sa isang araw at hindi hihigit sa dalawang beses sa isang gabi.
- Huwag ugaliing magpunta sa kubeta “para lamang kung sakali.” Sikaping magpunta sa kubeta kapag puno ang iyong pantog at kailangan mo nang umihi. (Ang pagpunta sa kubeta bago ka matulog ay mainam).
- Huwag apurahin ang pag-ihi, Kung ikaw ay magmamadali at hindi makaihi nang lubus-lubusan, sa malaon, ikaw ay maaaring magkaroon ng impeksyon sa pantog.
- Ang mga babae ay kailangang umupo sa inidoro. Huwag nakalutang sa upuan ng inidoro.

Ika-2 hakbang – Panatiliin ang pagkakaroon ng mahusay na mga gawi para sa pagdumi

- Kumain ng maraming prutas at gulay at manatiling aktibo upang maging regular ang iyong pagdumi.
- Huwag puwersahin ang pagdumi dahil ito ay makapagpapahina sa iyong mga kalamnang pelbik (ang mga kalamnang tumutulong sa pagkontrol ng iyong pag-ihi at pagdumi).

Ika-3 hakbang – Uminom ng maraming tubig

- Uminom ng anim hanggang 8 basong tubig bawat araw maliban na lamang kung sinabi ng iyong doktor na hindi ito okey.
- Bawasan ang sobrang pag-inom ng kape at alak. Maaari itong makaapekto sa iyong pantog. Huwag masyadong uminom ng kape, tsaa o kola. Mas mababa ang caffeine ng instant na kape kaysa kapeng nilaga. Mas mababa ang caffeine ng tsaa kaysa kape.

Ika-4 na hakbang – Pangalagaan ang iyong mga kalamnang pelbik

- Panatilihing malakas ang iyong mga kalamnang pelbik sa pamamagitan ng pag-eehersisyo nito.
- Maaari kang makakuha ng polyeto ng Pagsasanay ng Kalamnang Pelbik para sa Kalalakihan, o para sa Kababaihan.
- Makipagkita sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars para sa pagpigil ng pag-ihi/pagdumi upang alamin kung tama ang paraan ng iyong pag-eehersisyo ng iyong mga kalamnan.



MAHUSAY NA MGA GAWI PARA SA PANTOG PARA SA BAWAT ISA

Ika-5 hakbang – Humingi ng tulong mula sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars para sa pagpigil ng pag-ihi/pagdumi kung ikaw ay:

- napapaihi sa iyong damit na panloob, kahit na ilang patak lamang, kapag ikaw ay umuubo, bumabahin, tumatawa, nagbubuhat o naglalaro ng isport o iba pang gawain;
- may kagyat na pangangailangang umihi, may malakas na pakiramdam na hindi kayang makapagpigil, o kadalasan ay hindi na umaabot sa kubeta sa tamang oras;
- kakaunti lamang ang inilalabas na ihi, kadalasan at regular. Lyon ay mahigit sa 8 beses sa isang araw na kaunting ihi (mas mababa sa halos mailalaman ng isang tasa ng tsaa);
- kinakailangang bumangon nang mahigit sa dalawang beses sa gabi para umihi;
- napaihi sa kama sa edad na lampas sa limang taon;
- may problema sa pagsisimula ng pag-ihi, o ang pagdaloy ay pahinto-hinto sa halip na maayos na pagdaloy.
- nahihirapan sa pag-ihi;
- pakiramdam na may laman pa ang pantog pagkatapos umihi;
- nakakaramdam ng hapdi o kirot kapag umiihi;
- kinakailangang huminto sa kinagigiliwang mga bagay katulad ng paglalakad, pag-eerobik o pagsasayaw dahil sa mahina ang pagpigil ng pag-ihi/pagdumi; o
- may ikinababahalang anumang pagbabago sa regular na mga gawi sa pag-ihi.

ANG MAHUSAY NA MGA GAWI PARA SA PANTOG AY MAKATUTULONG NA MAPABUTI SA PAGKONTROL NG PANTOG

Kailangan mo ng mahusay na mga gawi para sa pantog tungo sa isang malusog na buhay.

Ang hindi mahusay na mga gawi para sa pantog ay mauwi sa hindi mahusay na pagkontrol ng pantog, at mapapaihi pati sa sarili. Narito ang ilang madaling mga hakbang na maaari mong gawin para magkaroon ng malusog na pantog.

MAHUSAY NA MGA GAWI PARA SA PANTOG PARA SA BAWAT ISA

HUMINGI NG TULONG

Kung hindi ka kikilos hindi ito mawawala. At ito ay maaaring lumala.

Ang bawat problema sa pagkontrol ng pag-ihi at pagdumi, gaano man kaliit, ay kinakailangang asikasuhin. Halos kadalasan ay may isang bagay na maaaring magawa upang makatulong.

Tawagan ang Ekspertong Mga Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ihi/ Pagdumi para sa lib्रेng:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: www.bladderbowel.gov.au

Ang Linyang-pantulong ay pinondohan sa ilalim ng Pambansang Estratehiya ng Pangangasiwa ng Continenсe ng Pamahalaang Komonwelt at pinangangasiwaan ng Continenсe Foundation of Australia.

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

