



CÁC GỢI Ý ĐỂ GIỮ BỌNG ĐÁI HOẠT ĐỘNG TỐT

Bước 1 – Có thói quen tiêu tiểu tốt

- Đi tiểu từ 4 đến 8 lần trong một ngày và không quá hai lần trong đêm là chuyện bình thường.
- Đừng tập thói quen đi tiểu “phòng hờ”. Cố gắng chỉ đi tiểu khi bàng đái đầy và quý vị cần phải đi tiểu (Đi tiểu trước khi đi ngủ thì không sao).
- Đi tiểu thông thả để bàng đái có thể thải hết nước tiểu ra. Nếu quý vị đi tiểu hối hả và không thải ra hết nước tiểu trong bàng đái, lâu dần, quý vị có thể bị nhiễm trùng bàng quang.
- Phụ nữ nên đi tiểu ngồi xuống hẳn trên bàn cầu. Đừng giữ thân người cách khỏi bên trên bàn cầu.

Bước 2 – Duy trì thói quen đi đại tiện tốt

- Ăn thật nhiều trái cây và rau quả và năng vận động để có thể đi đại tiện đều đặn.
- Đừng rặn khi đi đại tiện vì làm vậy có thể khiến cho các cơ sàn chậu bị yếu đi (các cơ giúp quý vị chủ động đại, tiểu tiện).

Bước 3 – Uống nhiều nước

- Uống từ 6 đến 8 ly nước mỗi ngày trừ khi bác sĩ không cho phép.
- Giảm bớt cà phê và rượu. Những thứ này có thể gây khó chịu cho bàng đái. Đừng uống quá nhiều cà phê, trà hoặc nước cola. Cà phê tan liền có ít cafein hơn loại cà phê pha. Trà có ít cafein hơn cà phê.

Bước 4 – Giữ gìn các cơ sàn chậu

- Giữ cơ sàn chậu được mạnh bằng cách tập luyện các cơ này.
- Quý vị có thể lấy tờ thông tin Tập Luyện Cơ Sàn Chậu dành cho Phái Nam hoặc dành cho Phụ Nữ.
- Nên đi gặp bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện để họ kiểm tra xem quý vị có tập luyện các cơ đúng cách hay không.



THÓI QUEN TIỂU TIỆN TỐT DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

Bước 5 – Nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp nếu quý vị:

- tiểu ra quần, thậm chí chỉ một vài giọt, khi quý vị ho, hắt hơi, cười, đứng, nâng vật gì nặng hay chơi thể thao hoặc các hoạt động khác;
- cảm thấy phải đi tiểu gấp, có cảm giác khó có thể nín tiểu, hoặc thường không kịp đến phòng vệ sinh;
- đi tiểu ra rất ít, thường xuyên và đều đặn, tức là hơn 8 lần đi tiểu ra ít nước tiểu (ít hơn một ly trà) trong một ngày;
- phải thức dậy đi tiểu hơn hai lần trong một đêm;
- đái dầm quá năm tuổi;
- đi tiểu khó ra, hoặc dòng nước tiểu chảy lúc mạnh lúc yếu thay vì chảy đều;
- phải rặn tiểu;
- cảm thấy bọng đái vẫn còn nước tiểu khi đã đi tiểu xong;
- có cảm giác bị rát hay đau khi đi tiểu;
- phải từ bỏ những sở thích như đi bộ, thể dục thẩm mỹ hoặc khiêu vũ vì bị khó chủ động đại, tiểu tiện; hoặc
- thói quen đi tiểu thường lệ bị thay đổi khiến quý vị cảm thấy lo ngại.

THÓI QUEN TIỂU TIỆN TỐT CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ DỄ CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN HƠN

Quý vị cần có thói quen tiểu tiện tốt để có cuộc sống khỏe mạnh.

Thói quen tiểu tiện xấu có thể dẫn tới tình trạng khó chủ động tiểu tiện và thậm chí tiểu ra quần. Dưới đây là một số bước đơn giản mà mọi người có thể thực hiện để giữ cho bọng đái hoạt động tốt.



THÓI QUEN TIỂU TIỆN TỐT DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

NHỜ GIÚP ĐỠ

Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề sẽ không tự khỏi và có thể chuyển nặng thêm.

Mỗi trường hợp mất chủ động tiểu hay đại tiện bất kể nặng nhẹ đều cần phải được lưu ý. Hầu như bao giờ cũng có cách nào đó để điều trị chứng này.

Hãy gọi cho Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: www.bladderbowel.gov.au

Đường Dây Trợ Giúp được tài trợ bởi Chương Trình Quốc Gia Quản Trị Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện của Chính Phủ Liên Bang và Tổ Chức Chuyên Về Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Úc Châu quản lý.

* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

