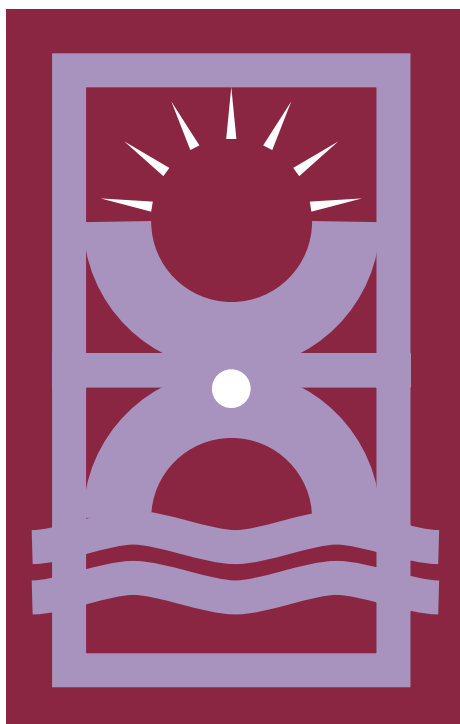




Добри навики за секого за одење по мала нужда



Добри навики за одење по мала нужда. Што можам да очекувам?

Нормално е да се оди в клозет од 4 до 8 пати преку ден и не повеќе од еднаш преку ноќ.

Кои се знаците што предупредуваат дека мочниот меур не може да се контролира?

Луѓето почнуваат да сфаќаат каква корист имаат ако водат здрав живот. Одржувањето на добри навики за одење по мала нужда преставува важен дел што придонесува да водите ваков поздрав живот.

Лошите навики за одење по мала нужда можат да доведат до слаба контрола на мочниот меур и понекогаш, неконтролирано мокрење. Следуваат неколку едноставни чекори што секој треба да ги прави за да може да продолжи да има здрав мочен меур.

Совети како да го одржувате мочниот меур во здрава состојба

ЧЕКОР 1 - Примање на течности

- Обидете се да пиете најмалку 1,5 литри (6-8 шолји) течности на ден, освен ако докторот ве советува да правите поинаку.
- Ограничете ја количината на кофеинот и алкохолот што го пиете затоа што тие можат да го надразат мочниот меур. Немојте да пиете премногу кафе, чај или кока кола. (Инстант кафето содржи помалку кофеин од филтер кафето. Чајот содржи помалку кофеин од кафето).

ЧЕКОР 2 - Практикувајте добри навики за одење по мала нужда

- Нека не ви стане навика да одите в клозет 'за секој случај' затоа што тоа може да го намали капацитетот на мочниот меур. Обидете се да одите в клозет кога мочниот меур ви е полн и имате потреба да го испразните. (Сепак, во ред е да го испразните мочниот меур пред да си легнете).
- Кога сте в клозет не брзајте, дајте му шанса на мочниот меур да се испразни сосема. За жени, тоа треба да се прави со седење. Ако брзате, тоа може да доведе до нецелосно празнење на мочниот меур и можна инфекција на мочните канали.



ЧЕКОР 3 - Како да ги одржувате добрите навики за одење по голема потреба

- Редовно одете по голема потреба и избегнувајте да добиете запек. Постојаното напнување кога одите по голема потреба може да ги олабави мускулите што се наоѓаат на дното од карлицата.

ЧЕКОР 4 - Грижете се за мускулите на дното од карлицата

- Одржувајте ги мускулите што се наоѓаат на дното од карлицата во здрава состојба со вежбите што се наменети за нив.
- Може да ви помогне брошурата "Pelvic Floor Exercises" ("Вежби за зајакнување на мускулите на дното од карлицата"), која е отпечатена во оваа серија. (Има посебна брошура за мажи и посебна брошура за жени).

ЧЕКОР 5 - Побарајте помош од вашиот доктор или од советникот за неконтролирано мокрење ако имате проблеми во врска со било која од работите што се наведени.

- I. Секое ненамерно 'прокапување' на мочка.
- II. Прокапување на мочка, без оглед на количината, кога кашлате, кивате, се смеете, стоите, подигате нешто или кога до тоа доаѓа при спортување или некоја друга физичка активност.
- III. Ако имате силна потреба веднаш да одите в клозет, ако не сте во состојба да издржите или ако не стигнете на време до клозетот.
- IV. Ако често и постојано по малку одите по мала потреба, на пр. повеќе од осум пати на ден при што количината на мочката што ја исфрлате е помала од 200мл (отприлика колку една шолја).
- V. Ако имате потреба да станете неколку пати во текот на ноќта за да одите по мала потреба.
- VI. Мокрење во кревет кај деца постари од пет години.
- VII. Ако ви е тешко да почнете да исфрлате мочка или ако тоа го правите со прекини наместо таа лесно да истече надвор.
- VIII. Ако чувствувате потреба да се напнете за да може мочката да истече.
- IX. Ако чувствувате дека мочниот меур не е празен откако ќе завршите со мочањето.
- X. Ако чувствувате печење или непријатност додека се мокрите.
- XI. Ако постојано сте жедни и имате потреба често да одите по мала потреба. Можеби боледувате од шеќерна болест (дијабетис).
- XII. Секоја промена во редовните навики за одење по мала потреба што ве загрижува.

Ако се јават било кои од овие знаци што укажуваат на проблеми да се контролира мочниот меур, ве молиме, побарајте помош кај вашиот доктор или во некоја од службите за контрола на мокрењето.

Побарајте помош

Не сте сами. Неконтролираното мокрење може да се излечи или подобро да се контролира ако се лекува.



Кој може да ви помогне?

- Вашиот доктор.
- National Continence Helpline (Националната информативна линија за контрола на мочниот меур или дебелиот црево) на **1800 33 00 66** - повикот е бесплатен. (Може да се организира да ви помогнат преведувачи по телефон).
- Социјалните работници од вашата заедница или здравствени работници физиотерапевт.
- Специјално одредени советници за контрола на мочниот меур или дебелиот црево, кои ги има во болниците, месните здравствени центри, клиниките за контрола на мочниот меур или дебелиот црево, во Центрите за помош и информации или канцелариите на Continence Foundation Australia (Фондацијата за контрола на мочниот меур или дебелиот црево на Австралија).

Преведувачи. Некои служби можат бесплатно да ви организираат помош од преведувач (ако сакате, од истиот пол).

Прашајте во вашата служба.

Преведувачките услуги по телефон се поефтини и често можат веднаш да се добијат. На пример, телефонската линија Translating and Interpreting Services (TIS) Doctors Priority Line (Преведувачки услуги по телефон со приоритет на користење за доктори) им овозможува на докторите кои работат приватно да разговараат со пациентите кои слабо го зборуваат англискиот јазик. Вашиот доктор може да резервира преведувач ако телефонира на 1300 131 450.

Можете да добиете повеќе информации од другите брошури од оваа серија:

- Неконтролирано мокрење. Што е тоа?
- Програма на вежби за зајакнување на мочниот меур
- Вежби за мажи за зајакнување на мускулите на дното од карлицата
- Вежби за жени за зајакнување на мускулите на дното од карлицата
- Деменција и неконтролирано мокрење
- Запек и неконтролирано мокрење
- Проблеми со мочниот меур и простата
- Производи и средства за неконтролирано мокрење или исфрлање на измет
- Неконтролирано мокрење или исфрлање на измет: Митови и факти
- Што е проценка на способноста за контрола на мочниот меур или дебелиот црево?
- Десет прашања што најчесто се поставуваат
- На една од три жени што родиле им се испушта мочка
- Неконтролирано исфрлање на измет
- Операции за жени кои страдаат од неконтролирано мокрење при напор

