

有关膀胱和肠道健康的小贴士

- 1 每天饮用1.5 -2升液体
- 2 主要喝水
- 3 尽量少摄入咖啡因
- 4 每天做骨盆底练习
- 5 解大便不要太用力
- 6 用足够的膳食纤维保持大便柔软
- 7 采用正确的马桶坐姿，放松骨盆底
- 8 女士们，不要虚坐在便桶上，而是垫上卫生纸后坐下
- 9 任何漏便都是不正常的——去看家庭医生，并要求转介给失禁问题专科护士。
- 10 任何肠道或膀胱出血都是不正常的——去看家庭医生