

मुझे कैसे पता चलेगा कि सामान्य क्या है?

नीचे दिए हमारे त्वरित संदर्भ चार्ट पर एक नज़र डालें

एक स्वस्थ मूत्राशय

- ✓ रिसाव नहीं होना, आपको बताता है कि यह कब भरा हुआ है और आपको शौचालय जाने का समय देता है
- ✓ 400 से 600 मिलीलीटर की मात्रा तक मूत्र को एकत्र कर सकता है
- ✓ दिन में 4 से 8 बार स्वयं को खाली करता है
- ✓ रात में एक बार (या दो बार अगर आपकी उम्र ज्यादा है) शौचालय जाने के लिए आपको जगा सकता है
- ✓ हर बार पूरी तरह से खाली हो जाता है

एक अस्वस्थ मूत्राशय

- ✗ खांसने/छींकने/कुछ भी उठाने से मूल का रिसाव होता है
- ✗ प्रति दिन 8 बार से ज्यादा खाली करता है
- ✗ सिर्फ 300 मिलीलीटर या उससे कम मूल को एकत्र कर सकता है
- ✗ आपको रात में दो बार से ज्यादा जगाता है
- ✗ मूल निकालने के बाद भी पूरी तरह खाली महसूस नहीं होता
- ✗ मूल करते समय जलन या चुभन महसूस होती है
- ✗ शौचालय जाने की इच्छा इतनी मजबूत होती है कि आप समय पर शौचालय तक नहीं पहुँच सकते

अगर आपको लगता है कि आपका मूत्राशय अस्वस्थ हो सकता है, तो घबराएं मत!

कुछ अनुकूल (मितलतापूर्ण) सलाह के लिए हमें 0800 650 659 नंबर पर फोन करें, या अधिक जानकारी के लिए continence.org.nz वेबसाइट पर जाएं।

सही सहायता से कई मुद्दों को आसानी से हल किया जा सकता है।

📞 0800 650 659 🌐 continence.org.nz