continence NZ

ब्लैडर (मूत्राशय) और आंत्र स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ युक्तियां

1. प्रतिदिन 1.5 से 2 लीटर तरल पदार्थ पीएँ
2. ज्यादातर पानी ही पीएँ
3. कैफीन का सेवन कम से कम रखें
4. जीवनभर हर दिन पेल्विक फ्लोर (श्रोणि का आधार) व्यायामों का अभ्यास करें
5. मल त्याग करने के लिए जोर ना लगाएँ
6. पर्याप्त डायटरी फाइबर (आहार रेशा) का सेवन करके मल त्याग को नरम रखें
7. पेल्विक फ्लोर पर जोर डालने से बचने के लिए शौचालय पर ठीक से बैठें
8. महिलाएं, सीधा शौचालय के ऊपर न बैठें, उस पर बैठने के लिए टॉयलेट पेपर का उपयोग करें
9. कोई भी रिसाव असामान्य है – अपने डॉक्टर से मिलें और एक कान्टिनेंस नर्स से मिलने के लिए एक रेफरल की मांग करें
10. आंतों या मूत्राशय से कोई भी रक्तस्राव असामान्य है – अपने डॉक्टर से मिलें

☎ 0800 650 659
continence.org.nz