

- تفريغ المثانة من ٤-٦ مرات أثناء اليوم و مرة واحدة أثناء الليل ليس أكثر.
- تفريغ الأمعاء من ٣ مرات في اليوم وحتى ٣ مرات في الأسبوع.
- حركة أمعاء سلسلة وذلك من خلال تكون وخروج البراز بسهولة دون الشعور بأي إجهاد أثناء التبرز.
- تشعر بتحكم جيد دون الاضطرار إلى الذهاب بسرعة إلى المرحاض أو حدوث تسرب قبل الوصول إليه.

- كل جيدًا
- اشرب سوائل كافية
- قم بإجراء التمارين الرياضية بشكل منتظم
- الحفاظ على قوة عضلات قاع الحوض
- اتبع العادات الجيدة للذهاب إلى الحمام



5. إتباع العادات الصحية للذهاب إلى المرحاض

- لتجنب مشاكل التحكم في المثانة والأمعاء.
- اذهب إلى الحمام عند شعورك بأن المثانة قد امتلأت بشكل كامل؛ ولا تتبع عادة الذهاب إلى للحمام احتياطاً. لا تحبس البول لساعات طويلة تزيد عن ٤ ساعات.
- اذهب إلى الحمام عند شعورك بحاجة ملحة لتفريغ الأمعاء؛ ولا تتبع عادة التأجيل حيث أن هذا يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالإمساك.
- خذ الوقت الكافي لإفراغ المثانة والأمعاء بشكل كامل.
- استخدم وضعية الجلوس الصحيحة على المراض: اجلس على المراض، مع وضع الكوعين على الركبتين، والميل إلى الأمام وتثبيت القدمين على المسند الخاص بالقدمين.



خطوات لمساعدتك على التحكم الجيد

1. التغذية الصحية

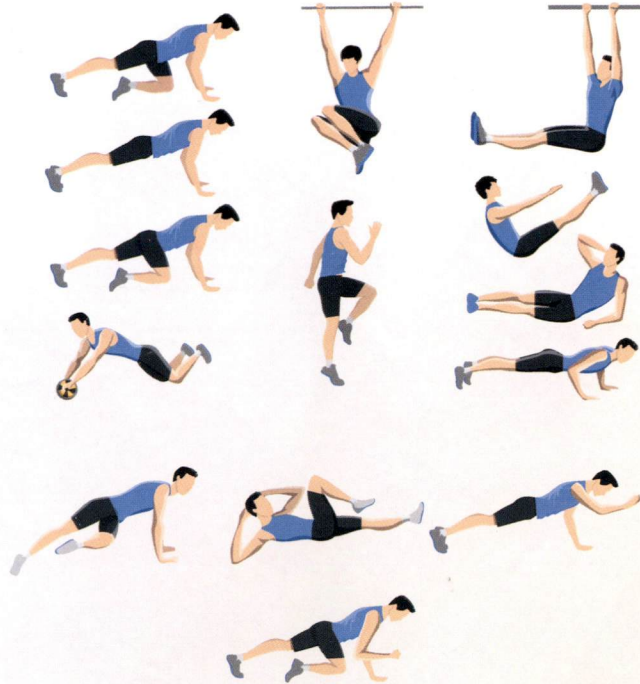
- لتجنب الإصابة بالإمساك وللحفاظ على وزن صحي للجسم.
- تناول نظام غذائي غني بالألياف الغذائية.
- حيث نحتاج على الأقل 30 جرام من الألياف يوميا. وفيما يلي ستجد دليلاً يومياً
- للحصول على كمية كافية من الألياف:
- حصتان من الفاكهة
- 5-6 حصص من الخضروات
- 3-6 حصص من الحبوب: استخدم خبز القمح أو خبز الحبوب الكاملة و الأرز البني، ومعكرونة القمح الكامل أكثر من الأنواع الأخرى البيضاء أو المكرره.
- تعد أيضاً البقوليات، والمكسرات، والبدور مصادر ممتازة للألياف.

2. اشرب سوائل كافيه

- لمنع تهيج المثانة والإصابة بالإمساك.
- اشرب 1.5 لتر إلى 2 لتر من السوائل يومياً إلا إذا نصحك طبيبك بخلاف ذلك.
- يجب الحد من تناول المشروبات الي تحتوي على الكافيين، والكحول، والمشروبات السكرية حيث أنها تسبب تهيج المثانة. تذكر أن مشروب الكولا، والشيكولاتة، ومشروبات الطاقة تحتوي على كمية عالية من الكافيين.
- يعد الماء أفضل مشروب.

3. إجراء التمارين الرياضية بشكل منتظم

- للمساعدة على تجنب الإصابة بالإمساك
- والحفاظ على وزن صحي للجسم
- وعضلات قاع حوض قوية.
- حافظ على الحركة وإجراء التمارين
- الرياضية لمدة 30 دقيقة في أغلب الأيام.
- يعد المشي من أهم التمارين الرياضية.
- تساعد التمارين الرياضية العامة في الحفاظ على قوة عضلات قاع الحوض.



4. حافظ على قوة عضلات قاع الحوض

- للحفاظ على تحكم جيد في المثانة والأمعاء.
- حافظ على قوة عضلات قاع الحوض عن طريق
- إتباع برنامج منتظم لإجراء التمارين
- الرياضية لعضلات قاع الحوض.
- يمكن أن يؤدي بذل المجهود عند تفريغ الأمعاء، زيادة الوزن، السعال المزمن، رفع الأوزان الثقيلة، والحمل والولادة إلى حدوث ضعف في عضلات قاع الحوض ومشاكل في التحكم في المثانة والأمعاء.
- للحصول على معلومات أكثر عن تمارين قاع الحوض أطلب النشرة
- الخاصة بذلك من قسم العلاج الطبيعي بمستشفى الأحمدى.