

# نصائح للحفاظ على مثانة صحية

في حين لا يمكنك السيطرة على كل ما يؤثر على صحة المثانة، هناك بعض الخطوات التي يمكن أن تتخذها لتحسين صحة المثانة. اتبع هذه النصائح للحفاظ على مثانة صحية:

اشرب ما يكفي من السوائل، خاصة المياه. يجب على معظم الناس الأصحاء أن يحاولوا شرب ستة إلى ثمانية أوقية من السوائل كل يوم. الماء هو أفضل مشروب لصحة المثانة. يجب أن يكون نصف كمية السوائل على الأقل من الماء. بعض الناس بحاجة إلى شرب كميات أقل من المياه بسبب بعض الظروف، مثل الفشل الكلوي أو أمراض القلب. اسأل مقدم الرعاية الصحية عن مقدار السوائل الصحي لك.

حد من شرب الكحول والكافيين. قد يساعد خفض الكحوليات والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي والشوكولاتة ومعظم المشروبات الغازية.

اقلع عن التدخين. إذا كنت تدخن، خذ خطوات للإقلاع. إذا كنت لا تدخن، لا تبدأ!

تجنب الإمساك. تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف (مثل الحبوب الكاملة، الخضار، والفواكه) اشرب كمية كافية من الماء، وقم بالنشاط البدني الذي سيساعد في منع الإمساك.

حافظ على وزن صحي. اختيار الأطعمة الصحية والقيام بنشاطات بدنية يساعد على الحفاظ على وزن صحي.

مارس الرياضة بانتظام. النشاط البدني يمكن أن يساعد على منع مشاكل المثانة، وكذلك الإمساك. كما يمكن أن يساعدك على الحفاظ على وزن صحي.

قم بتمارين عضلات قاع الحوض. هذه التمارين تساعد على احتباس البول في المثانة. يمكن للتمارين اليومية أن تقوي هذه العضلات، والتي يمكن أن تساعد على منع البول من التسرب عند العطس، السعال، الضحك، أو الرغبة المفاجئة للتبول.

استخدم الحمام في الكثير من الأحيان وعند الحاجة. حاول التبول على الأقل كل ٣ إلى ٤ ساعات. احتباس البول في المثانة لفترة طويلة جدا يمكن أن يضعف عضلات المثانة ويجعلك عرضة لعدوى المثانة.

خذ وقتا كافيا لإفراغ المثانة بالكامل عند التبول. التسرع عند التبول قد لا يسمح لك أن تفرغ المثانة بالكامل. إذا كان البول يبقى في المثانة وقتا طويلا، فإنه يمكن أن يجعل عدوى المثانة أكثر احتمالا.

كن في وضعية مريحة أثناء التبول. استرخاء العضلات حول المثانة سوف يجعل من السهل تفريغ المثانة.