

อุปนิสัยการฉี่....

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.พ. 2552



ไม่น่าเชื่อว่า แม่คนเราจะขับถ่ายปัสสาวะกันมาก ตั้งแต่แรกเกิด แต่หลายคนไม่ทราบวิธีที่ดีที่ทำให้ระบบขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ วันนี้จะขอเสนอ 14 อุปนิสัยที่ดีในการขับถ่ายปัสสาวะรู้ไว้ชัวร์ว่าสบายแถมหอมนะคะ

1. อย่ากลั้นปัสสาวะ เมื่อรู้สึกปวดต้องไปปัสสาวะ - เวลาปัสสาวะไม่ควรรีบร้อนเบ่งมาก เพราะอาจทำให้หลอดปัสสาวะชำรุดได้

2. ควรถ่ายปัสสาวะให้เหลือน้อยที่สุดในหนึ่งครั้ง นั่นคือเมื่อรู้สึกถ่ายหมดแล้วให้เบ่งต่อ อีกนิดหน่อย ปัสสาวะที่เหลือจะไหลออกมา

3. ไม่ควรบังคับให้ตนเองถ่ายปัสสาวะบ่อย เพราะจะติดเป็นนิสัย เวลาที่เหมาะสมคือ 2-4 ชั่วโมง ควรถ่ายปัสสาวะหนึ่งครั้ง

4. ให้สังเกตการถ่ายปัสสาวะ และน้ำปัสสาวะของตนเองทุกครั้งว่า ต้องเบ่งมากผิดปกติหรือไม่ น้ำปัสสาวะลําพุ่งดีหรือไม่ ลําน้ำปัสสาวะมีขนาดเล็กลงกว่าเดิมหรือไม่ น้ำปัสสาวะมีสีเหลืองใส หรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้อาจเป็นอาการผิดปกติที่สามารถบอกโรคได้

5. อาจจําล้างทำความสะอาดหลังปัสสาวะ แต่อย่าให้บริเวณนั้นเปียกชื้น เพราะอาจเกิดเชื้อราได้ ทางที่ดีหลังปัสสาวะทุกครั้ง ควรซับให้แห้ง

6. เมื่อปัสสาวะไม่ออก ต้องหาสาเหตุโดยการไปพบแพทย์ อย่าซื้อยาขับปัสสาวะรับประทานเพราะจะเกิดอันตรายได้

7. เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน การบริหารอุ้งเชิงกรานโดยการขมิบ (ฝ่ายหญิงขมิบช่องคลอด ฝ่ายชายขมิบทวารหนัก) วันละ 100 ครั้ง จะช่วยป้องกันอาการปัสสาวะเล็ด

8. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 10 แก้ว หรือหนึ่งลิตร จะช่วยให้น้ำปัสสาวะใส มีจำนวนพอดีและป้องกันภาวะปัสสาวะอักเสบ

9. ก่อนมีเพศสัมพันธ์ และหลังมีเพศสัมพันธ์ คุณผู้หญิงควรถ่ายปัสสาวะทิ้ง จะช่วยป้องกันการเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

10. น้ำปัสสาวะจะต้องเป็นน้ำเท่านั้น ถ้ามีมูก หนอง น้ำเหลือง เลือดปนออกมา ถือว่าผิดปกติต้องไปพบแพทย์

11. การขับถ่ายปัสสาวะ ต้องขับถ่ายคล่องไม่มีอาการเจ็บปวด ถ้าปัสสาวะแสบขัดลําบากนับว่าเป็นอาการผิดปกติ ต้องไปพบแพทย์อีกเช่นกัน

12. คนเราทุกคนต้องปัสสาวะทุกวัน วันละ 4-6 ครั้ง ถ้าไม่ปัสสาวะเลย 1 วัน ถือว่าตกอยู่ในภาวะอันตราย ต้องไปพบแพทย์โดยด่วน

13. ก่อนเดินทางไกล ก่อนยกของหนัก ควรปัสสาวะทิ้งก่อนทุกครั้ง

14. เมื่อคุณปฏิบัติได้ตามนี้เชื่อเลยละว่าคุณจะเป็นอีกคนหนึ่งที่มีอุปนิสัยที่ดีในการขับถ่ายปัสสาวะได้แน่นอนคะ

ขอบคุณที่มา ที่นี้ดอทคอม