

## 14วิธีขยับถ่ายปัสสาวะเพื่อสุขภาพที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.พ. 2552



ไม่น่าเชื่อว่า แม่นเราจะขยับถ่ายปัสสาวะกันมาก ตั้งแต่แรกเกิด แต่หลายคนไม่ทราบวิธีที่ดีที่ทำให้ระบบขยับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ วันนี้จะขอเสนอ 14 อุปนิสัยที่ดีในการขยับถ่ายปัสสาวะ ....รู้ไว้ชัวร์ว่าสบายแถมหอมนะครับ

1. อย่ากลั้นปัสสาวะ เมื่อรู้สึกปวดต้องไปปัสสาวะ - เวลาปัสสาวะไม่ควรรีบร้อนเบ่งมาก เพราะอาจทำให้ทวารปัสสาวะชำรุดได้
2. ควรถ่ายปัสสาวะให้เหลือน้อยที่สุดในหนึ่งครั้ง นั่นคือเมื่อรู้สึกถ่ายหมดแล้วให้เบ่งต่อ อีกนิดหน่อยปัสสาวะที่เหลือจะไหลออกมา
3. ไม่ควรบังคับให้ตนเองถ่ายปัสสาวะบ่อย เพราะจะติดเป็นนิสัย เวลาที่เหมาะสมคือ 2-4 ชั่วโมง ควรถ่ายปัสสาวะหนึ่งครั้ง
4. ให้สังเกตการถ่ายปัสสาวะ และน้ำปัสสาวะของตนเองทุกครั้งว่า ต้องเบ่งมากผิดปกติหรือไม่

น้ำปัสสาวะล้างฟุ้งดีหรือไม่ ล้างน้ำปัสสาวะมีขนาดเล็กกลงกว่าเดิมหรือไม่ น้ำปัสสาวะมีสีเหลืองใส หรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้อาจเป็นอาการผิดปกติที่สามารถบอกโรคได้

5. อาจจะทำให้ความสะอาดหลังปัสสาวะ แต่อย่าให้บริเวณนั้นเปียกชื้น เพราะอาจเกิดเชื้อราได้ ทางที่ดีหลังปัสสาวะทุกครั้ง ควรซับให้แห้ง

6. เมื่อปัสสาวะไม่ออก ต้องหาสาเหตุโดยการใช้ยาไปพบแพทย์ อย่าซื้อยาขับปัสสาวะรับประทานเพราะจะเกิดอันตรายได้

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

8. ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 10 แก้ว หรือหนึ่งลิตร จะช่วยให้ปัสสาวะใส 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. เมื่อคุณปฏิบัติได้ตามนี้เชื่อเลยละว่าคุณจะเป็นอีกคนหนึ่งที่ມີอุปนิสัยที่ดีในการขับถ่ายปัสสาวะได้แน่นอนครับ