

Lutte contre les facteurs aggravant l'incontinence urinaire

النصائح التالية من شأنها مساعدتك على التقليل من تكرار التبريات البولية :

- حاول إنقاص الوزن.
- إذا كنت تعاني من الإمساك قم بزيارة طبيبك. عالج أي عدوى في المسالك البولية على الفور.
- لاتجبر نفسك على التبول.
- التبول بشكل كلي .
- لا تمتنع عن التبول.
- لا تقلل من الكمية الإجمالية للمشروبات المتناولة بل إشرب أكثر في بداية اليوم وأقل في المساء .
- قلل من شرب الشاي ، القهوة و الكحول .
- الإقلاع عن التدخين .
- ممارسة نشاط بدني منتظم يكون لطيف على منطقه العجان مثل ركوب الدراجة الهوائية ، السباحة أو المشي .

بإمكانك أيضا تحسين بيئتك من خلال:

- إفساح الطريق المؤدي للمرحاض.
- تركيب دعائم سند في المرحاض.
- إرتداء ملابس يسهل نزعها .
- إستخدام الوسائل المساعدة على المشي و تسهيل الحركة (مثل العكاز على سبيل المثال)

في حالة الرغبة الملحة :

- لا تذهب الى الحمام على الفور .
- الجلوس على مقعد صلب إذا أمكن لحبس البول
- التنفس بهدوء.

- حاول شد عضلات قاع الحوض بقوة و بسرعه ، ثمان مرات على الأقل أو حاول الحفاظ على تقلص قوي لمدة ست الى ثمان ثواني .
- حاول التفكير في شيء آخر : يلعب العقل دورا كبيراً في السيطرة على الرغبة الملحه .
- إنتظر حتى تمر الرغبة في التبول.
- اذهب الى الحمام بهدوء إذا إستمرت الرغبة في التبول .