

ТРЕНИРОВКА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Лечение расстройств мочеиспускания начинается с изменения образа жизни, той самой поведенческой терапии. При частых позывах к мочеиспусканию, вызванных гиперактивным мочевым пузырем, синдромом болезненного мочевого пузыря или при тревожных расстройствах возможна тренировка мочевого пузыря.

1. Заполните дневник мочеиспускания и посетите уролога при имеющихся расстройствах мочеиспускания.
2. Начните с походов в туалет с тем промежутком времени, который по вашему дневнику мочеиспускания самый короткий. Даже если в туалет в данный момент идти не хочется. Например каждый час, если это самый короткий промежуток в вашем случае.
3. Если у вас возникло желание сходить в туалет раньше назначенного времени, отвлекитесь и расслабьтесь.

Остановитесь и не бегите в туалет. Движение, видимость туалета, ванны только усугубит позыв.

Сойдите или сядьте. Постарайтесь расслабиться. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Представьте, что давление в пузыре становится меньше и меньше. Сделайте несколько быстрых сокращений мышцами тазового дна. Это уменьшит силу позыва.

Отвлеките себя. Например, решите в уме математическую задачу или посчитайте объекты вокруг себя.

Когда вы почувствуете контроль над ситуацией, медленно встаньте и спокойно идите в туалет.

4. После того как получилось мочиться, соблюдая первые пункты, нужно стараться увеличить промежуток между походами в туалет на 15 минут. И так каждый промежуток между походами в туалет должен стать на 15 минут больше.
5. Далее увеличивайте еще на 15 минут и так до тех пор, пока промежуток между походами в туалет не станет 3-4 часа (что является нормой).
6. Не терпите более 4 часов.
7. Сократите или исключите потребление мочегонных напитков (кофе, пиво, газировки).
8. Не пейте жидкость за 3 часа до сна.
9. НЕ пренебрегайте помощью психолога, психотерапевта.
10. НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! На тренировку мочевого пузыря требует много времени и усилий, но это эффективный способ лечения без препаратов и операций