

Pijače za zdrav sečni mehur,

ko imate prekomerno aktiven sečni mehur (PASM)

Pijače, ki lahko dražijo mehur



Pijače, ki predvidoma ne dražijo mehurja



***Vedno upoštevajte nasvet zdravnika glede simptomov PASM.**

NE ZMANJŠUJTE VNOSA TEKOČIN!

razen če vam vaš zdravnik svetuje drugače.
Zaužijte **1,5–2 litra** (6-8 kozarcev tekočine na dan)



Ko ne pijete dovolj, se mehur navadi zadrževati manjše količine urina in lahko postane preobčutljiv. Iz zgornjega seznama lahko vidite, da nekatere pijače pogosteje dražijo mehur. Sem spadajo pijače, ki vsebujejo kofein, in gazirane pijače. Umetna sladila (npr. aspartam in saharin) lahko dražijo vaš mehur. Pogosto so v pijačah z oznako "dietno".

Alkoholne pijače, zlasti žgane pijače, tudi lahko dražijo mehur in pri nekaterih ljudeh lahko kislina v različnih sadnih sokovih poslabša težave. Zmanjšanje vnosa tekočin ne pomaga pri lajšanju simptomov prekomerno aktivnega sečnega mehurja. Zmanjšan vnos tekočine privede do zgostitve urina in lahko poslabša vaše simptome.

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o.

Datum priprave: junij 2024 | MAT-AB-NON-2024-00050
Vir:

- NHS. 2019. Urinary Incontinence. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-incontinence/10-ways-to-stop-leaks/>
- EAU Guidelines. Management of Non-Neurogenic Female Lower Urinary Tract Symptoms (LUTS) 2023. Available at: <https://uroweb.org/guidelines/non-neurogenic-female-luts>



Za več
informacij
obiščite:
mojmehur.si

