

دفعات استاندارد دفع ادرار:

تنظیم يك برنامه معین برای دفع ادرار هدف از این برنامه تخلیه مثانه قبل از پرسیدن آن و رسیدن به حجم غیر قابل تحمل است.

این برنامه شامل

- دفع ادرار به صورت زمان بندی شده بهتر است از يك ساعت

مخصوص زمان بندی دفع ادرار استفاده کنند.

- کمک به تسهیل دفع ادرار:

1- در بیماران با اختلال حواس برنامه زمان بندی را یاد آور شوید.

2- در صورت خشک بودن باز هم او را طبق برنامه زمان بندی به

دستشویی ببرید.

- بازآموزی عادت ها: برنامه باید طوری باشد که فاصله بین زمان

های دفع ادرار کمتر از زمان طبیعی آن باشد.

مصرف مایعات:

یکی از رایجترین روش ها مایع درمانی است بهترین مایع مصرفی آب است.

مصرف مقدار کمی از این مایع در کنار صبحانه و

همراه با وعده شام به کاهش نیاز به دفع ادرار کمک می

کند زیرا سبب تغلیظ ادرار می شود و موجب کاهش

خطر عفونت مجاری ادراری و حفظ عملکرد روده ای

می شود.

نوشیدنی های حاوی کافئین الکل یا شیرین کننده های

مصنوعی منع مصرف دارند.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان بیمارستان امام خمینی

(ره) کوهدهشت

مداخلات رفتاری در بیماران مبتلا به بی اختیاری ادرار

گردآورنده: سمیه علیپور منفرد

کارشناس پرستاری

