

Bài tập Kegel và Ích Tiểu Vương có tác dụng đối với người mắc tiểu nhiều lần như thế nào?

10:58 30/09/2019

Nhiều người thường gặp tình trạng mắc tiểu nhiều lần trong ngày, đôi khi còn són tiểu tè cả ra quần. Để hạn chế tình trạng này các chuyên gia khuyên bạn nên sử dụng bài tập Kegel kết hợp với dùng sản phẩm Ích Tiểu Vương. Vậy phương pháp tập Kegel là gì? Tại sao kết hợp bài tập Kegel với Ích Tiểu Vương lại có hiệu quả với những người mắc tiểu nhiều lần trong ngày?

Mắc tiểu nhiều lần trong ngày do nguyên nhân gì gây ra?

Mắc tiểu nhiều lần trong ngày là rối loạn tiểu tiện phổ biến và ngày càng có xu hướng gia tăng. Thống kê tại Mỹ cho biết, khoảng 13 triệu dân ở quốc gia này gặp phải tình trạng tiểu nhiều lần trong ngày, đó là chưa kể đến một phần lớn người có bệnh nhưng không “khai”.

Mắc tiểu nhiều lần trong ngày có thể do nhiều nguyên nhân gây ra và mọi người thường quan niệm là do thận “yếu”. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết, đây là quan niệm sai lầm. Nguyên nhân chính dẫn đến rối loạn tiểu tiện này là do chức năng bàng quang bị rối loạn, cơ bàng quang suy yếu, khiến người mắc có cảm giác mót tiểu liên tục. Bình thường, lượng nước tiểu được chứa đựng trong bàng quang là 400-620ml.

Tuy nhiên, khi nhóm cơ bàng quang, cơ sàn chậu suy yếu thì lượng nước tiểu mới chỉ 100-150ml là đã kích thích phản xạ đi tiểu, biểu hiện thành nhiều triệu chứng như tiểu nhiều lần trong ngày, tiểu không tự chủ, tiểu đêm nhiều lần,...



Mắc

tiểu nhiều lần trong ngày là tình trạng bệnh lý phổ biến

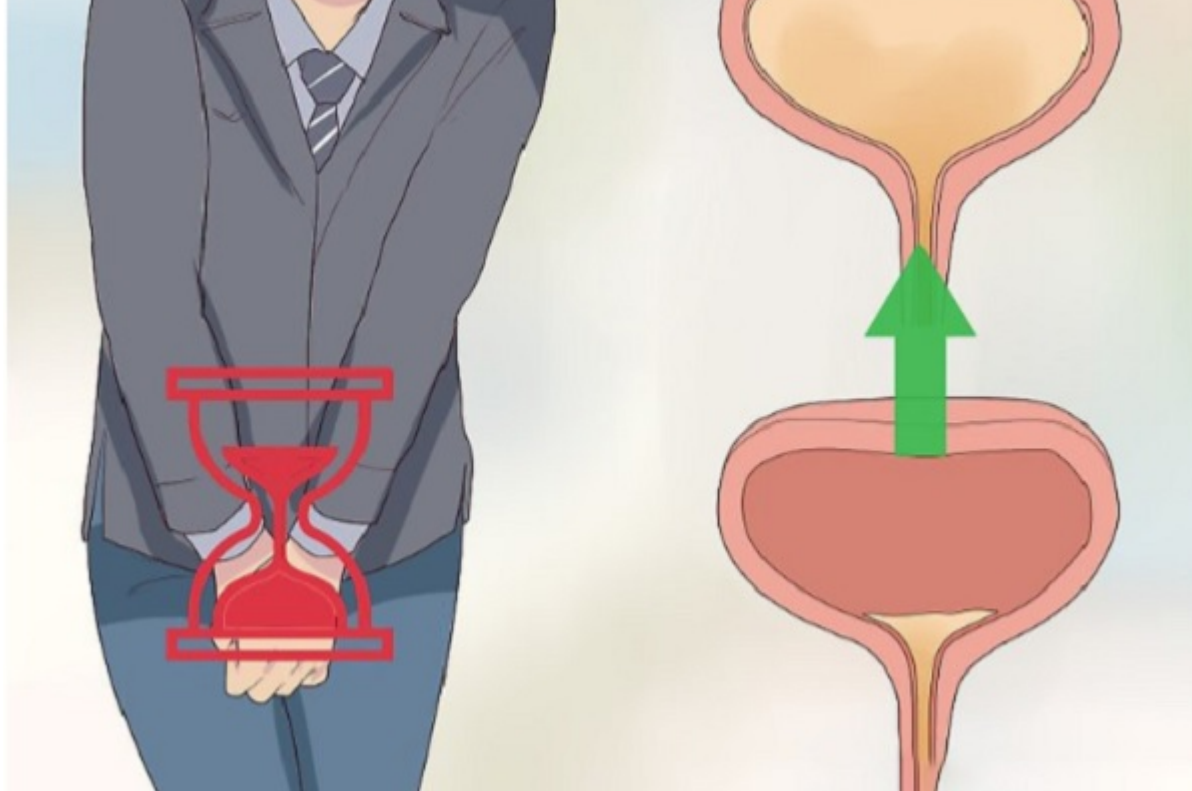
>>> Xem thêm: Một người đi tiểu bao nhiêu lần trong ngày thì được gọi là tiểu nhiều lần?

Tại sao bài tập Kegel giúp hạn chế tình trạng mắc tiểu nhiều lần trong ngày hiệu quả?

Kegel là bài tập bao gồm những động tác siết chặt và thư giãn cơ sàn chậu. Đây là một trong số ít bài tập giúp tăng cường sự dẻo dai của nhóm cơ vùng chậu, tăng cường khả năng nâng đỡ các cơ quan như: Bàng quang, tử cung và trực tràng. Đặc biệt, chính điều này giúp tăng cường trương lực cơ bàng quang, khiến cho thể tích nước tiểu được chứa đựng trong bàng quang tăng lên, do đó giúp hạn chế tình trạng mắc tiểu nhiều lần hiệu quả.

Đồng thời, bài tập Kegel còn giúp cố định các cơ quan khác và qua đó hỗ trợ hoạt động của đường tiết niệu, cũng như sự co thắt của cơ vòng hậu môn và âm đạo nên rất có hiệu quả trong việc cải thiện chứng tiểu nhiều lần trong ngày.

Chưa dừng lại ở đó, việc tập các động tác này giúp tăng cường lưu thông máu ở trực tràng và hậu môn, rất có ích cho những người táo bón – một trong những nguyên nhân làm tăng cảm giác mắc tiểu nhiều lần trong ngày.



Bài

tập Kegel giúp kiểm soát tình trạng mắc tiểu nhiều lần hiệu quả

>>> Xem thêm: Người mắc chứng tiểu nhiều lần trong ngày nên ăn gì để cải thiện tình trạng bệnh?

Hướng dẫn tập Kegel cho người mắc tiểu nhiều lần trong ngày

Sau đây là một số bài tập Kegel cơ bản dành cho những người mắc tiểu nhiều lần trong ngày, bạn có thể tham khảo và thực hiện tại nhà:

Bài tập 1: Thực hiện tư thế kéo giãn khi ngồi trên mặt phẳng

Ngồi trên sàn, gập đầu gối và bắt chéo chân. Sau đó giữ lưng thẳng và hơi nghiêng người về phía trước một chút. Lặp lại tư thế này bất cứ khi nào có thể.

Bài tập 2: Thực hiện ở tư thế ngồi

Ngồi trên sàn với đầu gối gập và chạm hai lòng bàn chân vào nhau, sau đó nhẹ nhàng nhấc hai chân lên về phía người. Đặt tay dưới đầu gối khi nhấc chân lên. Hít vào trong vài giây. Dùng lực đẩy hai đầu gối xuống, giữ nguyên trạng thái và đếm đến 5, sau đó lặp lại.



Bài

tập Kegel tốt cho người mắc tiểu nhiều lần trong ngày

Bài tập 3: Bài tập cho hông và xương chậu

Bạn nằm ngửa trên sàn, chống hai chân trên mặt sàn, bàn chân hơi chếch ra ngoài, giữ chặt cơ hông và từ từ nhấc hông lên. Đồng thời giữ chặt các cơ ở phần bụng. Khi nhấc hông lên, cố gắng co thắt cơ âm đạo một chút và giữ nguyên tư thế trong vài giây rồi từ từ thả ra. Thực hiện lặp lại nhiều lần.

Bài tập 4: Bài tập nín tiểu

Hít vào đồng thời giữ chặt vùng dưới hông, thực hiện co cơ sàn chậu giống như khi bạn đang đi tiểu rồi nín lại. Giữ trong vài giây sau đó thả lỏng đồng thời thở ra. Kỹ thuật này đòi hỏi phải thực hiện đúng thì mới có tác dụng.

Ích Tiểu Vương - Giải pháp từ thiên nhiên giúp cải thiện tình trạng mắc tiểu nhiều lần trong ngày

Áp dụng bài tập Kegel không những cải thiện tình trạng mắc tiểu nhiều lần trong ngày mà còn giúp bạn nâng cao sức khỏe cơ thể, tăng cường khoái cảm khi quan hệ. Tuy nhiên, bạn cần kiên trì và thực hiện đúng theo quy trình thì mới đạt được hiệu quả. Do đó, giải pháp tối ưu mà chuyên gia khuyên bạn là kết hợp bài tập Kegel và sản phẩm thảo dược, giúp hạn chế tình trạng mắc tiểu nhiều lần hiệu quả, an toàn.

Tiêu biểu trên thị trường là sản phẩm Ích Tiểu Vương với thành phần chính Bạch tậ lê. Đây là thảo dược quý luôn có mặt trong những bài thuốc của người dân



Bạch

tậ lê giúp hạn chế tình trạng mắc tiểu nhiều lần hiệu quả

Không những thế, sản phẩm còn được kết hợp thêm nhiều thảo dược quý khác như chiết xuất hạt Bí ngô, cao Chi tử, cao Hoàng cầm, Soy isoflavones, cao Trinh nữ hoàng cung... giúp chống viêm, chống kích thích bàng quang, khai thông đường tiểu, duy trì trương lực của cơ đáy và cơ vòng bàng quang, giúp duy trì chức năng bình thường của bàng quang, do đó làm giảm tình trạng mắc tiểu nhiều lần trong ngày. Không những thế, sản phẩm còn có

tác dụng chống oxy hóa, chống lại các tác nhân làm tắc nghẽn đường tiểu, giúp duy trì lượng nước tiểu bình thường trong cơ thể.

>>> Để hiểu thêm về tình trạng mắc tiểu nhiều lần trong ngày, mời bạn cùng lắng nghe chuyên gia Trần Đình Ngạn phân tích TẠI ĐÂY.

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe viên nén Ích Tiểu Vương - Hỗ trợ cải thiện rối loạn chức năng bàng quang, dùng cho người tiểu nhiều lần, tiểu són, hội chứng bàng quang kích thích

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Ích Tiểu Vương có thành phần từ cao Bạch tật lê kết hợp với nhiều thảo dược quý khác (cao chi tử, cao hoàng cầm, cao trinh nữ hoàng cung, Soy Isoflavones, chiết xuất hạt bí ngô) hỗ trợ cải thiện rối loạn chức năng bàng quang, giảm tiểu són, tiểu nhiều lần, dùng cho người bị tiểu nhiều lần, tiểu són, hội chứng bàng quang kích thích.

I
:

ăn
tốt.



Thực

phẩm bảo vệ sức khỏe Ích Tiểu Vương

Tiếp thị và phân phối bởi: Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu

Địa chỉ: 171 Chùa Láng – Phường Láng Thượng – Quận Đống Đa – Hà Nội.

Liên hệ: 024.38461530 – 024.37367519. Tổng đài miễn phí cước gọi: 18006103 hoặc hotline (ZALO/VIBER): 0902207582. Website: <https://bangquang.com/>

**Thực phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.*

Chu Nhân