

Thói quen đi cầu lành mạnh

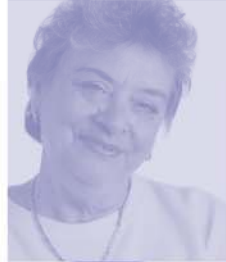
Thói quen đi cầu lành mạnh có mục đích giúp quý vị đi cầu đều đặn. Quý vị cần phải lưu ý đến một số yếu tố để có thể duy trì thói quen đi cầu đều đặn. Sau đây là một số đề nghị:

Tôi cần phải ăn bao nhiêu chất sợi?

Phải ăn từ 30 đến 40 grams chất sợi mỗi ngày. Quý vị có thể ăn những thứ có chất sợi như rau quả tươi và hạt.

Tôi cần phải uống bao nhiêu nước?

- Uống nước (kể cả những loại chất lỏng khác) để phân mềm và dễ đi cầu
- Uống 2 lít hay 6 đến 8 ly nước mỗi ngày, trừ trường hợp bác sĩ của quý vị dặn không nên uống
- Trà, cà phê, coke và nước ngọt có ga đều chứa caffeine. Caffeine có thể làm quý vị bị mất nước



Healthy bowel habits

The aim of maintaining health bowel function is to support regular defaecation (opening bowels). There are a number of important things you need to consider for healthy bowel function and the following suggestions can help:

How much fibre should I eat?

Between 30 to 40 grams of fibre every day and it can be found in fresh fruit, vegetables and grains.

How much fluid should I drink?

- Drink fluid for your stool to be soft and easy to pass.
- Drink 2 litres or 6 to 8 glasses of fluid a day, unless your Doctor has advised you otherwise
- Caffeine is found in tea, coffee, coke and fizzy drinks. Caffeine can dehydrate you.



Thói quen đi cầu lành mạnh

Tôi cần phải tập thể dục bao nhiêu?

- Tập thể dục sẽ kích thích và giúp chức năng đi cầu hoạt động tốt hơn
- Nếu không thể đứng hay đi bộ, quý vị có thể tập những động tác thể dục đơn giản trong khi ngồi ghế.

Đi cầu

- Chỉ đi cầu khi thật sự buồn đi cầu
- Nếu buồn đi cầu mà không chịu đi, quý vị có thể bị táo bón
- **Đừng cố rặn**
- Phải đi cầu nơi kín đáo để không bị gián đoạn
- Đừng đi cầu quá vội vàng, bởi vì cơ thể quý vị có thể chưa thải ra hết.

Tôi phải ngồi thế nào trong nhà vệ sinh?

Phải ngồi trên bàn cầu theo tư thế như quý vị ngồi xổm. Đầu gối phải cao hơn hông. Muốn vậy, quý vị phải đặt bàn chân lên một cái ghế để chân nhỏ hay quyển danh bạ điện thoại. Sau đó, quý vị nên ngả người về phía trước và để cùi chỏ lên đầu gối.



Healthy bowel habits

How much exercise should I do?

- Exercise stimulates your bowel and helps it to work better
- If you are not able to stand or walk, try simple exercises in your chair.

Going to the toilet

- To pass your bowel motion you must feel a strong urge to go to the toilet
- If you ignore the urge to go to the toilet you may become constipated
- **Do not strain**
- Ensure that the toilet is private with no interruptions
- Do not rush as you may not empty your bowel properly.

How should I sit on the toilet?

The correct position on the toilet is the same as a squatting position. Your knees should be higher than your hips. You can do this by placing your feet on a small foot stool or phone book. Then you should lean forward and rest your elbows on your knees.

