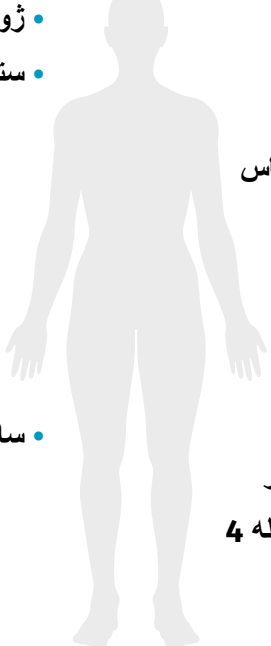


د ادرار و د لارې د انتاناتو مخنیوی په بدن کې د اوبو کموالی پیژندل

په بدن کې د اوبو کموالی نښې د سر نه تر پښو پورې

- 
- سردرد
 - وچ خوله یا شونډي
 - د تندې احساس
 - تیاره رنگه / بویناکه ادرار
 - په ورځ کې له 4 څخه لږ ادرار کول
 - ژورې سترګې
 - سترتیا
 - ساره لاسونه

د ادرار د رنگ جدول

- بنه
 - بنه
 - متوسط
 - بی اوبو شوی (دیهایدریټ)
 - بی اوبو شوی
 - ډیر بی اوبو شوی
 - په شدید ډول بی اوبو شوی
- 

د امکان تر حده د مثاني منظم خالی کولو هڅول او
هره څومره چې کيږي متحرک اوسئ

د قبضیت او دوامداره ستونزو د حل لپاره گړندي
عمل وکړئ

په بدن کې د اوبو کموالی مخه ونیسئ

اوسیدونکی و هڅوئ چې هره ورځ له 1
څخه تر 2 لیتره مایعات وڅښئ (پرته لدې
چې د GP لخوا مشوره ونه شی)



مهرباني وکړئ د زاره پاملرنې کور مدیر سره خبرې وکړئ که تاسو کومه پوښتنه لرئ.

د NHS نټینگامشایر بڼانگوتې شاروالی 'ډوب کول یا نه ډوب کول' پروژې او د ډاکټر اینی جوزف کار څخه تطبیق شوی.