

如何預防泌尿道感染

1. 增強自身的抵抗力，如：規律的生活習慣、均衡的營養、不抽煙、少喝酒…等。
2. 改善排尿習慣，有尿意時應立即如廁，勿憋尿。
3. 注意個人衛生，淋浴較盆浴好，女性應避免不必要的灌洗，以減少感染機會。
4. 每天喝足夠的水份，至少 2000c.c. 以上。
5. 避免食用刺激性食物，如：咖啡、酸、辣…等。
6. 急性發作期應暫時禁止性生活，且女性患者於房事後，最好能在十分鐘內排尿。
7. 女性患者於如廁後，以由前向後擦拭之方法清潔之。
8. 依醫囑按時服藥，定期返門診追蹤、檢查。
9. 當您排尿時有燒灼感、疼痛、頻尿、急尿、血尿和下背痛時，可能懷疑泌尿道感染，請至醫院就診。

板新醫院關心您的健康