



識別和預防尿路感染 (UTI)

尿路感染(UTI)後，您會感覺很不舒服。如果您覺得自己可能患有UTI，一定要去看醫生。如果不採取治療，UTI可能會使您病情加重，並導致其他嚴重的健康問題。

什麼是UTI？

UTI是身體泌尿系統中任何部位的感染。
瞭解和識別其常見症狀非常重要。
如果您覺得自己患有UTI，您應該馬上打電話給醫生。

UTI症狀有哪些？

- 尿意強烈且頻繁；
- 小便時有灼熱感；
- 尿頻、尿量少；
- 尿液渾濁；
- 尿液有不同的顏色或異味；
- 尿液有異味；
- 感覺疲倦、顫抖和虛弱；
- 肚子疼或腹痛；
- 思維混亂或神智不清；以及
- 發燒或噁心。

男性和女性都可能患有UTI。

預防和治療UTI

感到有便意時儘快去排尿。

保持清潔



- 培養良好的洗手習慣。
- 對於女性來說，小便後一定要從前向後擦拭。
- 穿棉質內衣和寬鬆的衣服。
- 性愛後小便。

健康飲食，大量飲水



- 每天喝六到八杯水（8盎司的水杯）。
- 保持膳食均衡，多吃纖維含量豐富的食物。
- 通過散步或其他體育鍛煉保持活躍。
- 限制咖啡因、咖啡、蘇打飲料和酒精的攝入。

慢性疾病管理

- 管理您的健康狀況，如糖尿病或腎臟疾病。
- 注意小便的頻率，並留意UTI的症狀。

如果您患有UTI，堅持治療直至康復



- 立即到現場或通過遠端醫療服務就醫。
- 您的醫生可能會開抗生素類藥物。遵照醫囑服藥。
- 蔓越莓補充劑可能有助於預防UTI，但在飲食中添加任何藥物之前，請先諮詢您的醫生。