

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 是身體排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。

男性和女性都可能患有 UTI。

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。

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

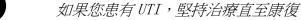


- 每天喝六到八杯水(8 盎司的水杯)。
- 保持膳食均衡,多吃纖維含量豐富的食物。
- 通過散步或其他體育鍛煉保持活躍。
- 限制咖啡因、咖啡、蘇打飲料和酒精的攝入。

慢性疾病管理



• 注意小便的頻率,並留意 UTI 的症狀。



- 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。導照醫囑服藥。
- 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。





健康和安全公告由發展服務部發佈,旨在提醒您和家人留意相關的特定風險。