



Xác định và Ngăn ngừa Nhiễm trùng đường tiểu (UTI)

Nhiễm trùng đường tiểu (UTI) có thể khiến bạn không khỏe và cảm thấy khó chịu. Nếu bạn nghĩ mình bị UTI, đi khám bác sĩ là một hành động rất quan trọng. Nếu không được điều trị, UTI có thể khiến bạn ốm nặng hơn và gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác.

UTI là gì?

UTI là tình trạng nhiễm trùng một phần hoặc nhiều phần của hệ thống cơ thể giúp bạn đi tiểu.

Hiểu và nhận biết các triệu chứng phổ biến rất quan trọng.

Nếu bạn nghĩ mình bị UTI, hãy gọi cho bác sĩ ngay lập tức.

Các triệu chứng của UTI?

- Có nhu cầu hoặc cần phải đi tiểu liên tục;
- Cảm giác đau rát khi đi tiểu;
- Phải đi tiểu thường xuyên, lượng nước tiểu rất ít;
- Nước tiểu có màu đục;
- Nước tiểu có màu sắc khác thường hoặc có mùi;
- Nước tiểu có mùi lạ;
- Cảm thấy mệt mỏi, run rẩy và suy yếu;
- Đau dạ dày hoặc đau bụng;
- Bị lú lẫn hoặc mất phương hướng; và
- Sốt hoặc buồn nôn.

UTI có thể xảy ra ở cả nam và nữ.

Phòng ngừa và Điều trị UTI

Đi tiểu khi cảm thấy mắc tiểu càng sớm càng tốt.

Giữ vệ sinh

- Rửa tay đúng cách.
- Đối với phụ nữ, sau khi đi vệ sinh, hãy lau theo hướng từ trước ra sau.
- Mặc đồ lót bằng chất liệu cotton và quần áo rộng rãi.
- Đi tiểu sau khi quan hệ tình dục.

Chế độ ăn lành mạnh và Uống nhiều nước

- Uống từ sáu đến tám ly nước 8 oz mỗi ngày.
- Thực hiện chế độ ăn cân bằng với nhiều chất xơ.
- Duy trì sự năng động bằng cách đi bộ hoặc tập thể dục.
- Hạn chế dùng các đồ uống chứa caffein, cà phê, soda và đồ uống có cồn.

Kiểm soát các căn bệnh mãn tính

- Kiểm soát việc điều trị các bệnh mãn tính của bạn, như tiểu đường hoặc bệnh thận.
- Chú ý tần suất đi vệ sinh và theo dõi các triệu chứng của UTI.

Nếu bị UTI, hãy chữa trị cho đến khi khỏi hẳn

- Điều trị y tế ngay lập tức, hoặc trực tiếp hoặc thông qua các dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa.
- Bác sĩ của bạn có thể kê đơn thuốc kháng sinh. Tuân theo hướng dẫn sử dụng thuốc của bác sĩ.
- Thực phẩm chức năng nam việt quất có thể giúp ngăn ngừa UTI, nhưng hãy trao đổi với bác sĩ trước khi bổ sung bất cứ món ăn nào vào chế độ ăn uống của bạn.

