

## 识别和预防尿路感染 (UTI)

尿路感染 (UTI) 会让您非常不适, 甚至感到痛苦。如果您怀疑自己可能患有尿路感染, 务必去看医生。  
如果尿路感染不及时治疗, 可能会加重病情, 并引发其他严重的健康问题。

### 什么是尿路感染?

尿路感染是指身体排尿系统任何部位的感染。  
了解和识别常见症状非常重要。  
如果怀疑自己患有尿路感染, 应该立即打电话给医生。

### 尿路感染的症状有哪些?

- 强烈且频繁的尿意;
- 排尿时有灼烧感;
- 尿频, 每次尿量少;
- 尿液呈浑浊状;
- 尿液颜色或气味异常;
- 气味不同的尿液;
- 感觉疲倦、发抖、虚弱;
- 腹部或肚子疼痛;
- 感到困惑或方向失调; 以及
- 发烧或恶心。

**男性和女性都可能患尿路感染。**

## 预防和治疗尿路感染

**有尿意时, 请尽快排尿。**



### 保持清洁

- 养成良好的洗手习惯。
- 女性小便后一定要从前往后擦拭。
- 穿棉质内裤和宽松的衣服。
- 性交后排尿。



### 健康饮食, 多喝水

- 每天喝六到八杯 (8 盎司) 水。
- 吃富含膳食纤维的均衡膳食。
- 通过步行或其他体育锻炼保持活跃。
- 限制摄入咖啡因、咖啡、汽水和酒精。



### 慢性病管理

- 管理好您的健康状况, 例如糖尿病或肾病。
- 注意您的排尿频率, 并留意尿路感染的症状。

### 如果患上尿路感染, 务必完成治疗。

- 立即就医, 可以选择亲自就诊或通过远程医疗服务。
- 医生可能会给您开抗生素。遵医嘱服用药物。
- 蔓越莓补充剂可能有助于预防尿路感染, 但在将任何补充剂添加到您的饮食之前, 请咨询您的医生。