

요로 감염(UTI) 확인 및 예방하기

요로 감염(UTI)에 걸리면 몸이 많이 아프고 불편할 수 있습니다. UTI가 의심되면 반드시 의사의 진료를 받아야 합니다. 제때 치료하지 않으면 증상이 악화되거나 심각한 건강 문제로 이어질 수 있습니다.

UTI란?

UTI는 소변을 배출하는 신체 기관 어느 부위에서든 발생할 수 있는 감염을 말합니다. 일반적인 증상을 미리 알고 확인하는 것이 중요합니다.

UTI가 의심된다면 즉시 의사에게 연락하세요.

UTI 증상은 어떻게 되나요?

- 소변이 자주 마렵고 참기 힘들
- 소변볼 때 따가운 느낌
- 소변이 조금씩 자주 나옴
- 소변 색이 탁함
- 소변 색이나 냄새가 평소와 다름
- 소변에서 이상한 냄새가 남
- 피곤하고 몸이 떨리거나 힘이 없음
- 배가 아픔
- 정신이 몽롱하거나 혼란스러움 및 열이 나거나 메스꺼움

남성과 여성 모두 UTI에 걸릴 수 있습니다.

UTI 예방 및 치료

소변이 마려우면 참지 말고 바로 화장실에 가세요.



청결 유지하기

- 손을 올바르게 씻는 습관을 들이세요.
- 여성은 소변을 본 후 항상 앞에서 뒤쪽으로 닦으세요.
- 면 속옷과 헐렁한 옷을 입으세요.
- 성관계 후에는 소변을 보세요.



건강한 식습관과 충분한 수분 섭취

- 매일 8온스 컵으로 6~8잔의 물을 마시세요.
- 식이섬유가 풍부한 균형 잡힌 식사를 하세요.
- 걷기나 운동을 통해 활동량을 유지하세요.
- 카페인, 커피, 탄산음료, 술은 줄이세요.



만성 질환 관리

- 당뇨병이나 신장 질환 같은 지병을 잘 관리하세요.
- 평소 소변 횟수를 주의 깊게 살피고 요로 감염 증상이 있는지 확인하세요.

UTI에 걸렸다면 끝까지 치료하세요

- 병원을 방문하거나 원격 진료를 통해 즉시 치료를 받으세요.
- 의사가 항생제를 처방해 줄 수 있습니다. 약 복용 시에는 반드시 의사의 지시를 따르세요.
- 크랜베리 보충제가 예방에 도움이 될 수 있지만, 섭취하기 전에 먼저 의사와 상의하세요.