

泌尿道感染預防與保健

泌尿道感染症狀

1. 頻尿、尿急、一直跑廁所，但尿不多、尿不乾淨
排尿時會痛或熱熱的
2. 小便混濁、小便帶血、小便有臭味
3. 腰痛或下腹部疼痛
4. 發冷、發燒、噁心、嘔吐



如何預防泌尿道感染？

1. 想解尿時就要去上廁所，千萬不要憋尿。
2. 多喝水：每天 2,000 C.C.以上（除非疾病有限制水量）。
3. 注意衛生習慣：女生上廁所後要由前往後擦拭，若有使用護墊或衛生棉要勤更換保持清潔與乾燥，避免陰道灌洗，性行為後排尿，採淋浴避免泡澡。
4. 應穿棉質內褲，不要穿過緊的內褲或束褲。
5. 多吃酸性含維他命 C 的水果，如：蔓越莓汁、葡萄柚汁、柳丁、橘子等（糖尿病病人請遵照醫師指示）。
6. 糖尿病病人要控制血糖。

蔓越莓

蔓越莓富有「前青花素」，可預防泌尿道感染

【腎臟科或洗腎病人請遵照醫師指示飲用】



維他命 C

維生素 C 含量高的蔬果如：芭樂、番茄、柳丁、柑橘、芥藍、菠菜、花椰菜等等可幫助身體對抗發炎

預防泌尿道感染的保健飲食

益生菌

可幫助消化，促進養分吸收，可增加身體抵抗力、預防泌尿道感染

多補充水分

每天喝2,000 c.c.水分，糖尿病者應避免喝含糖的果汁，心臟衰竭、腎臟衰竭者避免喝過多水分

多喝水不憋尿、養成良好衛生習慣、預防泌尿道感染

為您的健康努力吧！

參考文獻：健談網 <http://www.havemary.com/article.php?id=4579>
臺灣泌尿科醫學會出版泌尿道感染保健手冊第 12 版
Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/16053>