

如何預防 泌尿道感染

- ◆每日需攝取2000~3000c.c.水份，白天至少2~ 3小時解尿一次，避免憋尿。
- ◆避免飲用咖啡、酒、碳酸飲料(汽水、可樂)、蘇打食品、淹漬品(臘肉、香腸)等食物，以避免刺激膀胱。
- ◆多吃酸化尿液的食物，如：肉類、蛋、乳酪、深綠色蔬菜、梅子、蔓越莓汁、健康醋等，可以降低細菌繁殖速度。
- ◆注意個人衛生習慣，保持身體清潔。女性解尿後應使用衛生紙『由前往後擦拭』；女性生理期間應保持會陰部之清潔及乾燥。

- ◆未割包皮的男性，平時注意包皮內部之清潔，先將包皮往後推清潔後才復位。
- ◆穿著棉質內褲及透氣吸汗的衣服，少穿過緊的內褲束腹或牛仔褲，以免通風不良讓細菌滋生。
- ◆以淋浴取代坐浴，避免再次感染：勿隨便使用陰道灌洗等婦女清潔用品。因為會影響尿道酸鹼度而容易引起泌尿道感染。



- ◆性交之後最好多喝水並排空膀胱，以預防陰部感染。
- ◆保持會陰的清潔，是預防泌尿道感染的良方，陰道若有不正常分泌物，立即看醫師。
- ◆有留置尿管時，必須每天做會部之清潔，慎防尿管連接處脫落。
- ◆有發燒、畏寒、排尿有灼燒感、小便帶血或全身不適症狀時，應看醫師。

資料來源：照片由網路截取