

預防泌尿道感染

1. 如廁習慣，衛生紙的擦拭方向由前往後，避免將陰部、肛門口的細菌帶到尿道。
2. 多喝水喝 2000~3000 cc 以上。(有心臟疾病及腎臟疾病者除外)
3. 不要憋尿。
4. 攝取富含維他命 C 的食物，酸化尿液，減少細菌滋生。
5. 性生活後應多喝水並排尿。
6. 若反覆發生應找專科醫師進行詳細檢查。

預防泌尿道感染

1. 如廁習慣，衛生紙的擦拭方向由前往後，避免將陰部、肛門口的細菌帶到尿道。
2. 多喝水喝 2000~3000 cc 以上。(有心臟疾病及腎臟疾病者除外)
3. 不要憋尿。
4. 攝取富含維他命 C 的食物，酸化尿液，減少細菌滋生。
5. 性生活後應多喝水並排尿。
6. 若反覆發生應找專科醫師進行詳細檢查。