



小心！ 過度進補可能會 加重泌尿道感染



顧問醫師

周宗翰

現
任

翰鳴堂中醫診所執行長
臺北市立聯合醫院
仁愛院區中醫科主治醫師

泌 泌尿道感染在女性指的是膀胱炎和尿道炎，當嚴重感染到上泌尿道時，則稱為腎盂腎炎。不同感染位置症狀會有所不同，下泌尿道感染常見的症狀有頻尿、尿液帶血、排尿時灼熱與疼痛；上泌尿道感染除了會有跟下泌尿道感染同樣症狀外，還會有發燒、腹痛、噁心與嘔吐等症狀。

以中醫的角度而言，腸胃積熱會使得膀胱反覆發炎的情況更容易產生，所以冬天最常吃的就是麻辣鍋，往往是泌尿道感染的罪魁禍首，辛辣刺激食物會讓發炎更嚴重，再加上麻辣鍋不可少的油條，或者國人熱愛的炸雞、鹹酥雞等油炸食物也是造成泌尿道感染的隱形殺手，此外燥熱食物也會讓小便更容易產生刺痛感。



另外也要注意，很多人會喜歡在天冷的時後進補，像是老酒麵線、老薑麻油腰子、十全大補湯等會讓身體吃起來更溫暖的食療，如果本身有逆尿道感染的朋友也要小心，吃多容易讓身體更燥熱，發炎時期補過頭，也會讓發炎更嚴重。

圖片來源：https://www.walkerland.com.tw/article/view/150359?page=5&utm_source=POPIN

保養之方



泌尿道感染日常保養，應注意每日應攝取足夠的飲水量，尤其是冬天容易忽略喝水，飲水量不足會直接影響排尿的頻率，增加細菌停留在膀胱或尿道內的時間，進而繁殖最終造成感染，所以每天喝足夠 2000 ~ 3000 C.C. 的水，定時排尿與如廁後用正確的方式進行清潔 (由前向後擦拭)，都是非常重要的。



沛泉菁華
專為您的健康設計

建議日常飲食可多食葡萄、檸檬、蘋果，中藥可選用覆盆子、蛇床子加強泌尿道黏膜穩定，使細菌無處孳生，或者補充抗氧化成分幫助減輕發炎反應，如白藜蘆醇、兒茶素、花青素等多酚類，亦可多食煮熟的清火利尿的蔬菜，如絲瓜，除清熱解毒外，還具有通絡、化瘀、散結之功效，改善下焦感染的現象。



捷益菌
全方位守護您的健康

由於一般醫學在治療上通常是使用抗生素，然而抗生素使用過度同時也會破壞腸胃道的菌叢生態，進而降低人體免疫力，因此建議可補充益生菌，幫助維持腸道內菌叢的生態，以及正常的酸鹼值，此外益生菌對於泌尿道感染也有幫助，可以減少陰道發炎、尿道發炎等狀況發生。