

Prévention des infections urinaires

لمنع تكرار التهابات المسالك البولية:

- اشرب كمية كافية من الماء (1.5 لتر من الماء على الأقل يوميًا).
- لا تحجم طويلا عندما تحتاج إلى التبول.
- حاول التبول بانتظام (كل 4 إلى 6 ساعات).
- تبول بعد ممارسة الجنس.
- إذا كنت تعاني من إمساك أو إسهال ، تحدث إلى طبيبك.