

讀者 Q&A

問題： 最近一個星期我發現我有頻尿的現象，有時候排尿還會有燒灼感，今天更嚴重，一個小時內連跑廁所 4 次，解完尿之後還覺得解不乾淨，剛剛看尿液還有一點點血絲，這樣我該看甚麼科？

回覆： 頻尿跟小便疼痛同時出現，多半是泌尿道感染造成的，依照感染的位置不同，會有尿道炎、膀胱炎、腎盂腎炎等發炎。泌尿道感染的原因很多，大部分是水喝太少、憋尿、久坐或衛生習慣問題導致，甚至頻尿潮濕也是感染原因之一。針對泌尿道感染問題，建議可以至有泌尿科的醫院就醫。

問題： 最近我常常在我男朋友講話時發現他的口氣不太好，但我不好意思直接跟他說他有口臭，請問口臭是不是因為牙齒有問題造成，還是有其他因

素呢？

回覆： 造成口臭的因素有很多，如口乾喝水量不足、維生素缺乏、藥物副作用、胃食道逆流、牙菌斑、食物殘渣及牙齦炎，都可能導致出現口腔異味，您可以評估朋友是否有哪些生理問題相符，再依其狀況選擇適合的醫師就診檢查。

除了就醫，平時改善口腔氣味方式如：

1. 用餐過後要刷牙，使用牙線及牙尖刷去除食物殘渣及牙菌斑。
2. 大量喝水，防止喝過量咖啡。
3. 可咀嚼木糖醇無糖口香糖。
4. 定期找牙醫檢查及定期洗牙。