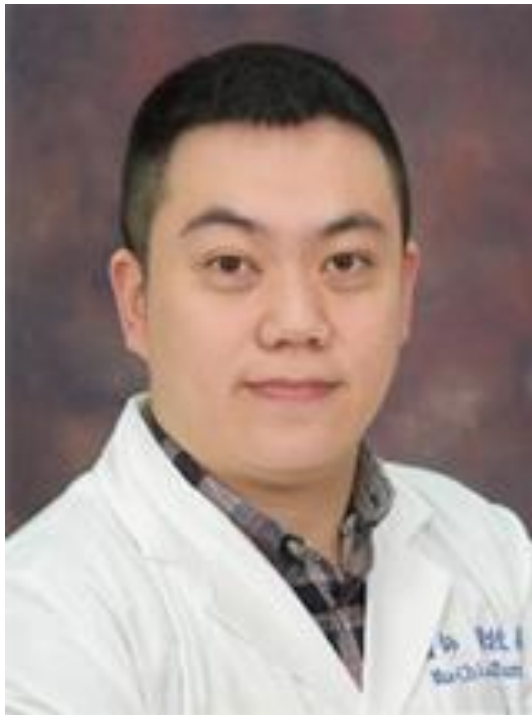


泌尿部-董牧喬醫師



。現職：

臺大醫院泌尿部主治醫師

。專長：

複雜性結石、攝護腺疾病及排尿障礙、內視鏡及微創手術、腎臟移植

●學歷：

國立陽明大學醫學系醫學士

●經歷：

義大醫院泌尿科主治醫師

●董醫師貼心小叮嚀：

保持良好的水分攝取，每天至少喝 2,000 毫升的水，以促進腎臟健康和尿液排出。注意膀胱健康，避免憋尿過久，定期排尿有助於預防尿路感染。此外，飲食上應減少高鹽、高糖和辛辣食物的攝取，這些可能會刺激膀胱。若出現尿痛、頻尿或血尿等症狀，應儘早就醫，以便得到適當的診斷和治療。健康的生活習慣和定期檢查是維護泌尿系統健康的關鍵！