



您所吃的東西 是否會刺激您的膀胱？

可能會刺激膀胱的食物和飲料

當您有一諸如尿頻、尿急、急迫性尿失禁或膀胱疼痛一等的膀胱症狀時，則有某些食物和飲料您可能希望從您的日常飲食中移除。有一些食物和飲料可能會更加刺激您的膀胱，但並非所有人都對相同的事物敏感。您應該與您的醫療服務提供者談談您所出現的任何症狀和您的任何飲食改變。

請嘗試在從此列表中每次移除一項（每項至少移除一周時間），以查看您對此類食物是否敏感。如果您對此類食物不敏感，您可以將其重新加入您的正常飲食中。如果您對其敏感，那麼您可能希望在未來避免該類食物。

最常見可能會刺激膀胱的食物和飲料是：

- 酒精
- 含咖啡因的飲料
- 碳酸飲料

其他一些可能刺激膀胱的食物和飲料包括：

- 人工甜味劑
- 乳酪
- 辣椒
- 巧克力
- 柑橘類水果
- 咖啡和茶
- 番茄
- 醋

請記住，與您的醫療服務提供者討論如何管理您的飲食非常重要。