

# 患者生活小貼士

- 咖啡、茶和果汁等都屬於利尿的飲品，應盡量避免大量飲用。
- 減少臨睡前避免飲用飲品，尤其是咖啡、茶或酒，減低出現夜尿的機會。
- 乘搭長途車前，應預先上廁所，以免途中出現遺尿的尷尬情況。

