

Prevention Of Recurrent UTI

Please implement all the following recommendations to help prevent further infections.

1. Increase your water intake to 64 ounces per day.

2. You need to have smooth, daily bowel movements. If you are not, you may take daily:

a. Psyllium fiber b. Metamucil c. MiraLAX

3. We need to improve the quality of your vaginal tissues, to prevent bacteria from getting into your bladder. You may do this with the following:

- Vaginal Estrogen Cream: Premarin, Estrace, Estradiol, Vagifem
- Vaginal Estrogen ring: E-string or FemRing- Change every 12 weeks.
- DHEA suppository: Intrarosa vaginal suppository nightly
- Nonhormonal: Reveree Vaginal suppository (hyaluronic acid)
- Nonhormonal: Thermiva vaginal treatments

4. Cranberry supplement or D-Mannose daily to prevent bacteria from adhering to your bladder wall. I recommend:

- Ellura cranberry, TheraCran Cranberry, West Mint D Mannose supplements
- This can be combined with Vitamin C
-

5. Probiotic daily for good vaginal flora

a. Fem Dophilis b. Bio-K+ c. Florajen d. Purfem e. Renewlife

- Also, Kombucha or fermented food

6. We may implement Methenamine (Hiprex) + need to take with daily vitamin C for urine acidification.

- Not an antibiotic, is used for prevention/suppression.
- Will not treat an active infection.
- Take 1gm of methenamine + 500mg of vitamin C twice a day.

7. Uqora is an over-the-counter product to treat UTI.

- It contains D-Mannose, Green tea extract, Turmeric extract and black pepper powder.

If you have symptoms of an infection, a urine for culture needs to be sent before prescribing any antibiotics.

Prevención de infecciones urinarias recurrentes

Implemente todas las siguientes recomendaciones para ayudar a prevenir más infecciones.

1. Aumente su consumo de agua a 64 onzas por día.

2. Necesita tener evacuaciones intestinales diarias suaves. Si no es así, puede tomar diariamente:

un. Fibra de psyllium b. Metamucil c. MiraLAX

3. Necesitamos mejorar la calidad de tus tejidos vaginales, para evitar que las bacterias entren en tu vejiga. Puede hacerlo con lo siguiente:

- Crema vaginal de estrógenos: Premarin, Estrace, Estradiol, Vagifem
- Anillo vaginal de estrógeno: E-string o FemRing- Cambiar cada 12 semanas.
- Supositorio de DHEA: Supositorio vaginal Intrarosa todas las noches
- No hormonal: Supositorio vaginal Reveree (ácido hialurónico)
- No hormonales: Tratamientos vaginales Thermiva

4. Suplemento de arándano o D-manosa diariamente para evitar que las bacterias se adhieran a la pared de la vejiga. Te recomiendo:

- Arándano Ellura, TheraCran Arándano, West Mint D Suplementos de manosa

- Se puede combinar con Vitamina C

5. Probiótico diario para una buena flora vaginal

a. Fem Dophilis b. Bio-K+ c. Florajen d. Purfem e. Renovar la vida

- También, Kombucha o alimentos fermentados

6. Podemos implementar Metenamina (Hiprex) + necesidad de tomar con vitamina C diaria para la acidificación de la orina.

- No es un antibiótico, se utiliza para la prevención/supresión.
- No tratará una infección activa.
- Tomar 1 g de metenamina + 500 mg de vitamina C dos veces al día.

7. Uqora es un producto de venta libre para tratar las infecciones urinarias.

- Contiene D-Manosa, extracto de pezón verde, extracto de cúrcuma y pimienta negra en polvo.

Si tiene síntomas de una infección, es necesario enviar una orina para cultivo antes de recetar cualquier antibiótico.