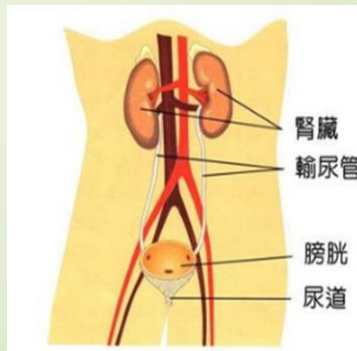


## 認識急性腎盂腎炎（腰子發炎）

### 一、什麼是腎盂腎炎

泌尿道受細菌感染，經由尿道、膀胱侵入輸尿管，上行感染到腎臟（腰子）而引起的發炎。



引用圖片：[http://content.edu.tw/junior/bio/tc\\_wc/textbook/ch06/book6-04.jpg](http://content.edu.tw/junior/bio/tc_wc/textbook/ch06/book6-04.jpg)

### 二、症狀

1. **全身性**—發冷或畏寒、發熱（發燒  $39^{\circ}\text{C}$  或更高）、發抖、腰部敲痛、肚子痛、吃不下、噁心、嘔吐、拉肚子、疲倦與全身無力。
2. **膀胱性**—頻尿、排尿困難、尿急、解尿痛、解尿灼熱感、血尿、尿液混濁等。



### 三、治療與照護

1. 需住院注射消炎藥治療，發炎控制後，改以口服消炎藥治療。不可擅自停藥。
2. 會依醫囑定期做尿液培養追蹤檢查。
3. 維持正常體溫，發燒時可使用冰枕或依醫囑給予退燒藥物。
4. 需足夠的營養並補充體液，避免喝含糖飲料，無限水醫囑者，每天應維持 2,000 ml~3,000 ml 的飲水量（小瓶寶特瓶 4~5 瓶）。
5. 降低室溫及維持空氣流通，減少被蓋及穿著寬鬆衣物，以幫助散熱。



### 四、預防及注意事項

1. 無限水醫囑者，每日應維持 2,000 ml~3,000 ml 飲水量（小瓶寶特瓶 4~5 瓶）。
2. 每 3~4 小時解尿一次，避免憋尿。
3. 保持良好的衛生習慣和會陰清潔（尤其是性行為後），洗澡採淋浴方式。
4. 於生理期間，應勤更換衛生棉，若使用衛生護墊亦需常更換。
5. 多攝取含維生素 C 食物，如蔓越莓汁，使尿液維持酸性，降低細菌滋長。
6. 若有異常，例如尿少、尿液混濁、排尿痛或灼熱感、發燒不退等症狀，應立即就醫。

**多喝水，重清潔，護腎保健康~**

參考：衛生福利部國民健康署 慢性腎臟病健康管理手冊  
衛生福利部國民健康署 健康 99 衛生教育網