



## 腎盂腎炎自我照顧注意事項

### 一、何謂腎盂腎炎

腎盂腎炎是一種上泌尿道感染疾病，可能造成器官衰竭、甚至危及生命，因為腎臟可能因此結疤、慢性化，進而造成腎衰竭，也有可能未接受完整治療而變成腎膿瘍，引發敗血症及多重器官衰竭，甚至死亡；最常見的致病菌為大腸桿菌。

### 二、腎盂腎炎的分類

- (一) 急性腎盂腎炎：是經由尿道、血液或淋巴感染，在人體抵抗力最弱時侵犯到腎臟，會出現噁心、嘔吐、寒顫與發燒、單側腰背部疼痛、尿內含白血球及細菌等症狀及徵象。
- (二) 慢性腎盂腎炎：急性腎盂腎炎反覆發作，部份病人症狀會持續出現超過半年以上或有些人並不會有任何症狀的產生，經由檢查發現有腎盂變形、變窄、腎臟外形凹凸不平、腎小管功能有持續損害及尿素氮和肌酸酐濃度上升等情形，即是慢性腎盂腎炎。

### 三、自我照顧注意事項

- (一) 急性腎盂腎炎首重休養，治療以抗生素為主；若有尿路結石、攝護腺肥大及相關泌尿道疾病，亦應接受治療。
- (二) 預防慢性腎盂腎炎，必須要預防泌尿道感染，在無禁忌下，建議每日攝取水分 2,000~3,000 mL，使每日尿量至少 1,500 mL，且不憋尿，以利將細菌、炎性分泌物迅速排出。
- (三) 服用維他命 C 或富含維他命 C 的蔬菜水果（如橘子、梅子、李子、蔓越莓汁等），保持尿液酸化，降低感染機會。
- (四) 定期排空膀胱、勿憋尿，白天約 2~3 小時解一次小便，夜裡至少解尿 1~2 次。
- (五) 保持會陰部清潔，每次如廁後，衛生紙須由前往後擦拭，尤其是女性，於生理期間棉墊應常更換，避免使用衛生棉條或女性清潔噴劑。
- (六) 穿著棉質內褲，避免穿過緊的內褲或束褲，避免會陰部潮濕。

三軍總醫院 護理部 編印  
腎臟內科

諮詢電話：(02) 24633330



- (七) 應儘量採用淋浴方式，以減少致病菌侵入機會。
- (八) 性交前後自身及伴侶均應清洗乾淨，性交後應立即排尿。
- (九) 若是腎絲球腎炎需要免疫抑制劑治療，如類固醇等；但免疫抑制劑的治療可能會導致免疫力下降、青春痘、月亮臉及水牛肩等副作用。

#### 參考資料

- 郭昱 (2020) · 放射影像 (八十八) 急性腎盂腎炎之影像學表現：個案報告及回顧 · 臨床醫學, 85(3), 192-194。
- Neguse, S. (2020). Pyelonephritis. *Jaapa*, 33(9), 48-49.

#### 護理指導評估：

##### ◎是非題

1. ( ) 為保避免會陰部清潔及潮濕，應少穿過緊的內褲，並注重如廁後清潔。
2. ( ) 腎盂腎炎是一種上泌尿道感染疾病，最常見的致病菌為肺炎鏈球菌。
3. ( ) 若腎絲球腎炎採免疫抑制劑治療，因可能導致免疫力下降，須注意個人衛生與預防感染。

##### ◎選擇題

4. ( ) 有關急性腎盂腎炎之敘述，下列何者錯誤？  
(1)通常經由尿道、血液或淋巴感染；(2)尿中可能含有白血球及細菌；(3)單側腰背部可能出現疼痛；(4)不可能出現噁心、嘔吐、寒顫與發燒症狀。
5. ( ) 有關腎盂腎炎的自我照顧注意事項，下列何者正確？  
(1)避免劇烈運動；(2)鼓勵每白天 2~3 小時排尿 1 次；(3)多攝取富含維生素 C 的食物；(4)以上皆是。
6. ( ) 有關慢性腎盂腎炎的自我照顧注意事項，下列何者正確？  
(1)可憋尿，不必定期排空膀胱；(2)為預防泌尿道感染，應達每日攝取水份 2,000~3,000 mL；(3)應儘量採用盆浴方式；(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(O) 4.(4) 5.(4) 6.(2)

三軍總醫院 護理部 編印  
腎臟內科

諮詢電話：(02) 24633330