

一、何為急性腎盂腎炎 腎盂腎炎主要是細菌(較常見為大腸桿菌)經由泌尿道, 往上感染至腎臟所造成。二、急性腎盂腎炎的症狀 後腰酸、敲擊會痛及噁心嘔吐、頻尿、尿急、排尿時有燒灼感、排尿困難及疼痛、尿有臭味及發燒(耳溫: $>38^{\circ}\text{C}$)、畏寒等。三、日常生活注意事項 1. 腎臟功能無異常狀況下, 每日水分攝入約**2000-3000mL**。2. 隨時觀察尿液顏色、性質、量、氣味及次數。3. 避免憋尿, 如有尿意應立即上廁所, 養成睡覺前或性行為後排尿的習慣。4. 女性小便後由身體前側(尿道口)往後(肛門口)擦拭、穿著清潔吸汗之棉褲、經期勤加 更換棉墊, 且避免陰道灌洗劑、陰道噴霧或塞劑之使用; 男性要保持尿道口(包皮處) 清潔。5. 維持良好衛生習慣, 建議以淋浴為主。6. 避免飲用含酒精或咖啡因等刺激性食品, 維持足夠的睡眠和均衡飲食。7. 發燒(耳溫 $>38^{\circ}\text{C}$)時適時給予保暖或冰枕使用且調整室溫、維持空氣流通。四、導尿管留置的病人容易發生急性腎盂腎炎, 因此 1. 照顧者接觸導尿管前後應洗手, 避免造成感染。2. 將導尿管固定於女性大腿內側、男性下腹部, 減少導尿管移動, 造成牽扯。3. 尿液引流袋應置於腰部以下, 避免尿液逆流回膀胱。4. 當尿袋的尿量達約**1000mL**時, 再將尿袋排空, 不需定期排空。5. 排便後或每日須以清水清洗會陰部, 避免使用肥皂、沐浴乳等清潔液, 避免造成反覆性感染。6. 引流袋的開口(尿液排空處)要避免接觸地面。