

## 腎臟發炎

【新聞】一名20多歲女子，與男友泡溫泉時進行性行為後出現發燒，頻尿、腰痛等症狀就醫醫師檢查發現女子患泌尿道感染合併急性腎盂腎炎。若延誤治療可能引發敗血症，有生命危險。醫師表示，民眾泡溫泉時，應選環境乾淨的泡湯場所，避免性行為以降低泌尿道感染機會。該女前與男友至陽明山出遊、泡湯，泡湯時二人有性行為。返家後出現發燒、頻尿等症狀檢查後發現，該女子膀胱、尿道、雙側腎臟都已出現發炎，尤其腎臟感染最嚴重患急性腎盂腎炎，若延誤治療可能誘發敗血症，經消炎藥物治療該女子症狀已緩解。

## 腎臟炎：

感染性（感染性腎臟炎，病菌感染引起）

非感染性 非病菌感染引起 主要是與炎性反應、小血管病變或免疫系統的障礙有關。女性尿道先天比男性短，加上如廁不便常憋尿，尿道炎的機率高於男性。男性一旦步入中年攝護腺肥大開始蠢蠢欲動，老年男性尿道炎比例甚至與女性不相上下，攝護腺就是罪魁禍首。腎臟炎的治療有些需使用抗生素，某些腎絲球腎炎可用類固醇、免疫抑制劑、血漿交換術治療，有些藥物作輔助性治療。目的在保持腎絲球濾過率，避免腎功能的惡化。

## ▲▲腎功能障礙可分為：

◎ 急性腎炎 腎臟裡腎絲球忽然急性發炎，多發生在幼兒及年輕人發病原因。一種溶血性的鏈球菌所造成的扁桃腺發炎之類的上呼吸到感染或濾過性病毒感染、膿包性皮膚炎，肺炎等疾病使我們身體裡產生的某種免疫反應造成腎絲球引起傷害。

◎ 慢性腎炎 持續發炎一、二年以上發生的原因。一般多認為是免疫學上的機序及其他的複雜因素。

◎1 紅斑性狼瘡、糖尿病所引起的腎臟病 慢性重金屬中毒、感染症都可能是病因

◎2 看近物吃力嗎？若不是一般性的視力退化 有可能是腎臟病所引起的視網膜病變

◎3 如何預防腎臟病

喉部、扁桃腺等鏈球菌發炎感染時 務必立即根治 否則鏈球菌易致腎臟發炎

◎4 藥物引起的腎臟炎 未經醫師處方嚴禁使用一般市售的止痛藥

未經醫師處方、亂服成藥 對腎臟是有害的 尤其是抗生素的濫用、利尿劑 均不可多服

腎臟病最忌亂吃偏方、草藥，結果只會加速病情的惡化

最好的方法就是找腎臟專科醫師治療

最怕的就是長期濫用藥物 一旦發現腎功能不佳 多數難以恢復 終至以洗腎收場

◎5 食物消化後所衍生的廢物 尿酸 尿素氮 都由腎臟排除 一旦過量，會加重腎臟的負擔

◎6 適量喝水不憋尿 尿在膀胱太久會讓細菌容易繁殖 細菌會經由輸尿管感染到腎臟，每天充分喝水、隨時排尿，腎臟亦不容易結石

◎7 長期的高血壓會不停的破壞 腎臟的微細血管 腎臟的功能也會受到影響

◎8 控制糖尿病 根據統計 有四分之一到五分之一的洗腎病人是由糖尿病末期所引起 糖尿病血管會慢慢硬化 腎臟就是由數百萬個微血管球組成 血糖血壓控制不好 不只是對末梢微血管 對腎臟內血管的傷害也非常大

◎9 井水 河水 含有高量的重金屬 一旦進入體內 對腎臟造成傷害標示不明的加工品也要注意

◎10 是由病毒感染造成皮膚炎、肺炎、扁桃腺炎，這些發炎引起我們身體免疫反應傷害腎臟 例如：女性尿道感染、大腸菌感染也會造成腎臟發炎此外常憋尿也會造成，腎臟發炎反應。

◎11 腎臟功能 過濾血液、代謝廢物、製造尿液、分泌內分泌激素製造維生素 D3 等功能。長期使用過多藥物 以及腰脊壓迫造成腎臟損害或發炎 使得功能減退

◎12 飲食 忌生冷食物 沙拉、竹筍、白菜、蘿蔔 啤酒清酒加冰 刺激性之酸辣大鹹太苦、太甜、太酸、太辣不吃，要吃清淡的

◎13 太多蛋白質和鹽分 會加重腎臟負擔。

運動飲料含有電解質與鹽分有腎病需小心這類飲料蛋白質的代謝產物 必須透過腎臟排出

◎14 解小便有泡泡 最好找腎臟科醫生做篩檢。

◎15 定期檢查：半年做一次尿液和血液肌酸酐和尿素氮檢查 女性懷孕腎臟負擔會加重 應該監測腎功能 以免因妊娠毒血症而變成尿毒症

◎16 愛腎就應少憂慮多休息勿熬夜 並避免受寒及激烈運動性生活

### ▲▲腎臟檢查：

#### (一) 尿液檢查

正確的採尿方法宜採中段尿 女性患者 將聚積在會陰部的污物清洗乾淨，如月經期間宜採導尿方法或延後檢查 男性患者如有包皮 應清洗乾淨後取尿

#### (二) 抽血檢查

#### (三) 腹部 X 光檢查

腎臟 X 光檢查 不須顯影劑 對病人無危險性 一張好的平面腹部 X 光片大致可看出二側腎臟之位置、大小、形狀，有否結石。

#### (四) 靜脈注射尿路顯影檢查

利用不顯影之染劑由靜脈注入體內 而顯現出腎臟、輸尿管及膀胱之形態、位置是腎臟檢查中最有價值之方法之一。

#### **(五)膀胱鏡逆行性腎盂攝影檢查**

膀胱鏡逆行性腎盂攝影檢查 對於攝護腺肥大，泌尿系統出血及膀胱內炎症 腫瘤均有直接之診斷。

**(六)血管攝影檢查** 一般只限於血尿 原因不明或懷疑有惡性腫瘤。

#### **(七)超音波檢查**

一種簡單非侵入性的檢查 不具有放射線 用一個探頭 在左右兩側腰部移動檢查時間約十到十五分鐘 可能會要求左側或右側臥，以便能看到更正常的影象超音波是看腎臟是否有萎縮或變大，一般急性期疾病 腎臟有可能會變大 慢性疾病 則是萎縮比較多

#### **(八)電腦斷層攝影檢查**

利用一種最新的放射線儀器，可以顯示腎臟的位置、大小同時可以將腫瘤、膿包、結石、水泡、水腎的大小等，清晰地顯現出來，但費用昂貴

#### **(九)腎臟活體切片檢查**

這是最直接的腎臟檢查，不論腎小球或腎小管病變，在病理下皆能一目了然在超音波直視下做切片檢查其安全性高。腎臟切片是需要住院進行 經由腎臟超音波進行引導需要在局部麻醉的狀態下進行穿刺切片 切片後需要以沙袋進行局部加壓止血採取"絕對臥床"八小時 以避免出現腎臟或腹腔出血情形通常臥床八小時後就可以下床 如果只是這單項檢查 通常需要住院一天出院後再到門診看檢查報告就可以

### **▲▲蛋白尿**

早期診斷腎臟病最重要的是尿液檢查 這是最簡單、方便、經濟且有效的方法來發現腎臟病 可以檢出病人有血尿或尿蛋白的

現象抽血檢查血液中 代表腎功能的肌酸及尿素氮濃度是否升高 雖然也可以知道腎臟有毛病 但血液檢查不如尿液檢查來的敏感。

蛋白尿與腎臟病的關係非常密切 有很多種腎臟病的早期唯一病徵就是蛋白尿而身體並沒有任何不適症狀，蛋白尿也可以是某些嚴重的全身性疾病（例如糖尿病、全身性紅斑性狼瘡）侵襲腎臟的證據 蛋白尿也有可能是一種暫時性的生理現象，不用過度擔心，只要再複檢幾次小便即可

尿蛋白是潛在重病早期腎衰竭的症狀 這些潛在疾病者可能毫無任何症狀

在沒檢驗尿液的情況下 根本察覺無任何異樣 為了安全起見 一般人都應每年檢驗尿液一次 在發覺異樣時即刻治療尿蛋白在未被察覺的情況下惡化 形成難以救治的重病。

蛋白尿若持續存在 稱為持續性蛋白尿 那就要小心了必須進一步檢查以免延誤病情。「持續性蛋白尿」應該如何作進一步的檢查呢？

基本的血壓測量、血液腎功能檢查（即尿素氮與肌酸酐濃度）及腎臟超音波掃描腎臟切片檢查 腎臟切片對於治療及評估相當有幫助

### ▲▲蛋白質

是人體必要的營養素 長期通過尿液流失這主要的營養素必使病患面對營養不良的問題 造成易受感染 一點小病蒙受極大痛苦蛋白質為抗體和激素的主要成份蛋白質流失將使人體抵抗病菌與調節人體生化程序的要素 導致多種問題許多微量營養素如維他命和礦物質會隨著蛋白質一起通過尿液流失令營養不良的問題更形嚴重 尿蛋白的最大威脅是腎功能衰竭因為大量的蛋白質（特別是清蛋白）長期地通過尿液流失 可對腎單位的尿

細管構成破壞導致尿細管功能失常及受創 久而久之就造成腎功能衰竭

**▲▲急性腎衰竭** 就像是垃圾處理場一時故障 無法清除廢物，可能的原因是尿路阻塞、感染、休克等，通常可以找到致病原因並加以治療讓腎臟恢復原本功能。

**▲▲慢性腎衰竭** 腎功能無法再恢復到原本的效率 就是腎臟有一部份永久受損

也許是一小部份 病患不會有症狀 也不會造成尿毒的堆積，也不用擔心需要洗腎，也許是一大部份受損 剩餘的腎功能無法處理掉全身上下的廢物（尿毒）因而產生種種尿毒症狀 這時是沒有藥物能幫忙的 必須長期洗腎或接受腎臟移植腎臟的主要功能是淨化血液 每天過濾 兩百公升 血液 把資源回收、把廢物排泄初期或輕微的腎衰竭不會有症狀 大多數患者是體檢驗血發現肌酸酐異常晚期腎衰竭者常因尿毒症狀就醫，例如：食慾差、水腫、疲憊、貧血而頭昏、蒼白等腎功能是否健全可由簡單的抽血來篩檢 一旦發現異常可藉由核醫掃瞄或抽血驗尿來計算腎功能還剩多少。

不當使用成藥、中藥、止痛藥等 都可能是造成慢性腎衰竭的原因和糖尿病一樣 慢性腎衰竭目前無法治癒 可積極控制 控制惡化的速度切忌聽信熱心親友報的祕方或昂貴的電台成藥 服用來路不明的偏方（不論中藥、草藥、西藥或健康食品）導致腎功能急速敗壞而提前進入洗腎像張伯伯和陳罔市這樣的故事常常在腎臟科門診上演。

唯有配合醫師處方 控制好血壓、血糖、血脂，配合飲食衛教並定期追蹤才能有效延緩甚至避免洗腎。

**▲▲憋尿導致尿道發炎**

【中國時報】

因塞車或臨時找不到廁所而憋尿導致尿道發炎，提醒民眾上車前一小時要先上廁所，不要因憋尿導致尿道、膀胱發炎。長時間憋尿，好不容易找到廁所，結果排出的尿液顏色像「西瓜汁」，尿道也感覺「火辣辣」的刺痛感，甚至出現血塊，嚇得趕緊來求診，被診斷為急性出血性膀胱炎。

女性尿道短、尿道開口又近陰道口和肛門，比男性更容易發生泌尿道感染；老年人憋尿如憋過頭，膀胱易失去彈性，反而尿不出。一名六十多歲老先生從台北搭車至台南，久憋不如廁，想要上廁所時膀胱已被「撐過頭」、膀胱組織失去彈性，不管怎麼蹲廁所，都尿不出來，只好緊急插尿管、導尿（旅途塞車，上車前一小時最好不要喝水）

### ▲▲喝水喝太多男子腎鬆弛

【民視新聞】

常喝水對身體好，但是喝太多卻不一定是好事。

高雄一名男子每天喝水超過 10000C.C.，跑廁所的次數和尿量，都超過正常值好幾倍，男子原本以為身體代謝好，沒想到經過健康檢查，竟然罹患了尿崩症，腎功能和膀胱都已經受損鬆弛。沒事多喝水，但喝太多水可不一定沒事，高雄一名 25 歲的男子超愛喝水，每天喝水量超過 10000C.C.，排尿量也多到嚇人，沒想到經過檢查，竟然是得到罕見的尿崩症。醫生表示，一般成人單日排尿量和次數，超過正常值的一倍以上，就可能患有尿崩症，不但會影響腎功能，膀胱鬆弛，最嚴重可能終身要靠導尿度日。如果每天尿量在 3000C.C. 以上，就要注意腎功能是否受損，有頻尿困擾的民眾，

可以向醫生索取解尿日誌，就醫檢查，及早發現及早治療。

\*\*\*\*\*