

腎臟科

●學經歷● 國立陽明大學醫學系
高雄榮總腎臟科總醫師
高雄榮總不分科住院醫師
高雄榮總內科部住院醫師

●專長● 內科學 | 腎臟學



總醫師 鄭子明



淺談 泡泡尿 與蛋白尿

在腎臟科診間，不乏有民眾來就診的原因是因為在家中如廁時發現，「我的小便有泡泡，是不是代表我的腎臟生病了？是不是我有所謂的蛋白尿呢？」

其實，泡泡尿可以是提醒我們腎臟出現問題的早期警訊之一，但並非所有泡泡尿都是有問題的。另外，光從小便外觀是否出現泡泡就斷定是否有蛋白尿的情形也不準確，尿中有泡泡，通常和尿中的有機溶質相關（如尿素），當飲食內容中含較多蛋白質時，產出的尿素增加，小便也較容易出現泡泡，尤其是清晨第一泡尿，因夜間水分攝取較少，尿液濃縮的緣故，泡泡也會顯得更多，但這種情況下通常泡泡不會持續太久就會消失。正常情形下，人體每天會由尿液排出微量的蛋白，每日約 30-120 毫克左右，因此，蛋白尿的定義，在於每日尿蛋白超過 150 毫克，這需要進一步接受尿液檢查才能確定，從尿液外觀是很難直接斷定的。

再來，非所有的蛋白尿都意指腎臟一定有毛病，單純性的蛋白尿如發燒、泌尿道感染、激烈運動後、姿勢性蛋白尿、懷孕等等，上述這些蛋白尿通常都是短暫且間歇性的，一般來說，當去除其背後原因之後，蛋白尿就會消失，且不大會造成腎臟功能惡化。另外，持續性的蛋白尿多為病理性蛋白尿，除了原發性腎臟病變之外，也可能繼發於其他系統性疾病，如糖尿病、自體免疫性疾病、藥物、感染、腫瘤、病毒性肝炎等等。診斷上需要透過詳細的病史詢問、過去藥物史、實驗室相關檢查（包括抽血及尿液檢查）、腎臟超音波，必要時需要安排腎臟切片。

蛋白尿是腎臟病早期徵兆之一，提醒民眾，如廁後若能留意檢查小便的變化，說不定能早期發現早期診斷，就有機會可以及早接受適當的處置，另外，也提醒民眾，不是所有的泡泡尿都暗示著有腎臟病變，因此，民眾可不必過度擔憂，若有疑問，可以前往腎臟科門診諮詢。