

尿液有泡泡，就是蛋白尿嗎？

作者：腎臟科鄭子明醫師

在腎臟科門診中，許多民眾會因為發現小便有泡泡而感到擔憂：「我的小便有泡泡，是不是代表我的腎臟生病了？是不是蛋白尿啊？」這種心情我們完全理解，畢竟小便的變化確實是身體健康的潛在警訊。但其實，小便有泡泡不一定就代表腎臟出問題，也不全然是蛋白尿。今天，我們就來好好聊聊這個常見的疑問。

泡泡尿不等於蛋白尿

您可能會覺得，小便有泡泡就等於有蛋白尿，但這其實是個迷思。小便中的泡泡，通常與尿液中的有機溶質有關，最主要就是尿素。當您飲食中攝取較多蛋白質時，身體產生的尿素會增加，小便自然就比較容易出現泡泡。特別是早晨起床的第一次小便，因為經過一夜的濃縮，尿液濃度較高，泡泡看起來會更多。不過，這種情況下的泡泡通常不會持續很久就會消失。

那麼，什麼才是蛋白尿呢？正常情況下，人體每天會從尿液中排出微量的蛋白質，大約在 30 到 120 毫克之間。如果每日尿蛋白排泄量超過 150 毫克，才符合蛋白尿的定義。這需要透過尿液檢查才能確定，單純從小便外觀是很難直接判斷的。

蛋白尿不一定代表腎臟有毛病

當檢查報告顯示有蛋白尿時，先別太過緊張！並非所有的蛋白尿都代表腎臟一定有問題。有些情況下的蛋白尿是暫時性且間歇性的，我們稱之為「單純性蛋白尿」，常見的原因包括：發燒、泌尿道感染、激烈運動後、姿勢性蛋白尿（指長時間站立或活動後出現的蛋白尿）或懷孕等，這些情況下的蛋白尿通常在原因消除後就會消失，而且不太會導致腎臟功能惡化。

然而，如果蛋白尿是持續性的，那就需要特別留意了。持續性蛋白尿通常屬於「病理性蛋白尿」，可能意味著：原發性腎臟病變(腎臟本身的疾病)或繼發於其他系統性疾病如糖尿病、自體免疫疾病、藥物影響、感染、腫瘤、病毒性肝炎等。

若發現有持續性蛋白尿，醫師會透過詳細的病史詢問、了解您的過去藥物史、安排抽血及尿液檢查、腎臟超音波，必要時甚至會建議進行腎臟切片，以找出真正的病因並給予適當的治療。

早期發現，早期治療

蛋白尿是腎臟病早期的徵兆之一。因此，我們鼓勵大家，如廁後可以多留意小便的變化。如果小便中的泡泡持續不散，或者出現其他異常狀況，這可能是一個提醒您進一步檢查的訊號。早期發現、早期診斷，就能及早接受適當的處理，有助於保護您的腎臟健康。

最後，再次提醒您，並不是所有有泡泡的尿液都暗示著腎臟有病變，所以請不

必過度擔憂。如果您對自己的小便狀況有任何疑問或不安，歡迎隨時前往腎臟科門診諮詢，讓專業的醫師為您解答！