

認識蛋白尿 守護腎臟健康

撰文◎腎臟科主治醫師 蔡友蓮



常有就醫的民眾會問：「我有泡泡尿，怎麼辦？」陳先生就是這樣的民眾之一，他來到腎臟科門診，表示之前健康檢查顯示有蛋白尿，最近發現尿尿都是泡泡，而且雙腳水腫，很擔心身體出了狀況，深感困擾。

腎臟是人體的重要器官之一，負責排除代謝廢物、調節體液平衡，以及維持血液的成分恆定。然而，當我們在尿液中觀察到泡泡的出現，或者檢測到蛋白尿，這可能是腎臟健康出現問題的警訊。

什麼是蛋白尿？

腎臟像是濾網，正常情況下，會把蛋白質保留住，所以尿液中蛋白質的量非常少，而當濾網出現問題（腎臟受傷），蛋白質就會進入到尿液中，使得尿液中蛋白質的濃度超過正常範圍，即為「蛋白尿」。如果發現蛋白尿，就要注意腎臟結構或功能可能受損，也可能是身體有其他潛在疾病的警示信號。

蛋白尿可能是因為不同的疾病所引起，包含生理性、姿勢性、病理性等，例如劇烈運動後、感染、發燒、懷孕等，可能造成暫時性的

生理性蛋白尿，而姿勢的改變則可能造成良性的姿勢性蛋白尿，但若是病理性的蛋白尿，就需要做進一步的檢查。

造成病理性蛋白尿的常見原因，分為原發性與續發性。原發性表示腎臟本身受到破壞，包含腎絲球腎炎或腎小管疾病。而由其他疾病造成的續發性腎絲球疾病，則包含糖尿病、高血壓、自體免疫疾病等。另外，有些藥物的副作用也會造成蛋白尿。

蛋白尿的病人，有人完全沒有症狀，也有人會合併水腫、高血壓等症狀。當發現雙腳水腫、無力、血壓增高時，都要強烈懷疑有腎臟疾病的情況。

蛋白尿如何檢驗？

定期健康檢查是檢驗蛋白尿最有效的方式，特別是高風險族群如糖尿病和高血壓患

者，當發現有泡泡尿時，建議盡早就醫檢查。

第一步的檢查是尿液檢查，會計算尿中蛋白質的含量，除了檢驗蛋白質外，同時可以檢驗尿液中是否有異常數量的紅血球或白血球，當有異常的細胞時則暗示著可能有腎臟疾病。蛋白尿的檢驗需要多次追蹤，而不是單次檢驗。附帶一提，當尿液中有葡萄糖時，則需要進一步檢驗是否有糖尿病。

以下介紹蛋白尿常見的檢驗方式，不同的檢測方式有著各自的優勢，醫師會根據患者的具體情況和病史選擇適當的檢測方法：

- 一、24小時尿蛋白定量檢驗：需收集連續24小時內的所有尿液，並由實驗室進行蛋白定量分析。這種方法能夠全面評估一天內蛋白質的情況，提供比單次尿液更多資訊。
- 二、隨機尿液蛋白定量檢驗：在任何一個時間點收集一次尿液，送至實驗室進行蛋白定量測試。
- 三、尿蛋白／肌酐酸比值檢測：可以作為評估蛋白尿嚴重程度指標，同樣能夠提供較為即時的檢測結果。

如果顯示尿液中蛋白質的含量很高，接下來會做更進一步的檢查，例如抽血檢查、超音波檢查、切片檢查等。雖然超音波檢查不能直接測量蛋白尿，但能夠提供腎臟結構的信息，協助醫師瞭解是否存在結構性問題，進而引起蛋白尿，這對於綜合評估腎臟健康至關重要，而要確定診斷則需要腎臟切片檢查的協助。

腎臟疾病的治療與日常保健

根據不同的病因，治療也不盡相同，若有

腎病症候群的發生，常常會合併快速的腎功能惡化，須與醫師討論藥物的使用與控制，避免進展到末期腎疾病。對於糖尿病和高血壓患者，生活形態控制是非常重要的，包含運動、飲食並合併藥物治療，將血糖跟血壓控制在目標值內，才能避免蛋白尿惡化。

嚴格的血壓控制，對於蛋白尿和腎功能都有幫助，其中，高血壓藥物「血管張力素轉化酶抑制劑」和「血管張力素受體阻斷劑」是降低蛋白尿的重要角色。在藥物的使用上應遵從醫師的建議，避免使用影響腎臟或成分不明的藥物。

再者，飲食控制是維護腎臟健康的重要一環，採取健康飲食，控制蛋白質攝取，可以減少腎臟的負擔，延緩腎臟疾病的進展。高鈉飲食可能導致水分滯留，增加腎臟的負擔，建議飲食避免高鈉食物，限制鹽分攝取，例如加工食品、罐頭食品通常鈉含量會比較高，應盡量避免。

讓我們共同關注腎臟健康，建議大家要適度運動、控制飲食，保持適當體重，並且定期接受健檢，及早發現蛋白尿，有助於及時採取措施，保護腎臟不會繼續受到損傷，守護我們的身體健康。🟢

作者介紹



蔡友蓮 腎臟科主治醫師

畢業於臺北醫學大學醫學系。曾任臺北榮民總醫院內科部腎臟科主治醫師。專長為一般內科、急性腎衰竭治療、慢性腎病預防和治療、糖尿病腎病變、電解質平衡異常、酸鹼中毒、血液透析治療，腹膜透析治療。