



蛋白尿是腎臟的求救訊號？

撰文◎十五樓病房護理師 鄧宇晴

蛋白尿一定表示生病了嗎？原來蛋白尿還有不同類型？會有哪些症狀？該做什麼檢查？本文一一為您解答！

一位家屬著急地詢問：「怎麼辦？爸爸有時候解尿會出現泡泡，我曾在新聞看過，血壓及血糖控制不佳都會導致蛋白尿，是不是我沒有照顧好他？」我安慰這位家屬說：「請先不要著急，蛋白尿不代表一定生病了，但確實可能是腎臟的求救訊號。」接下來，讓我們一步一步來瞭解蛋白尿的相關知識。

腎臟每天在做什麼？

腎臟的主要功能，主要包括：清除、代謝廢物及藥物；製造、分泌荷爾蒙；維持電解質

與酸鹼度的平衡；調整水分及血壓，維持身體中的體液平衡等。

什麼是蛋白尿？

白蛋白是一種重要的營養物質，可以幫助對抗感染、建立肌肉、修復組織等。正常狀況下，腎臟會排除身體代謝後的廢物和多餘的物質，並保留重要的物質，例如白蛋白；但如果腎臟受損，白蛋白就會被「濾出」到尿液中，進而形成我們所說的蛋白尿。



蛋白尿的常見原因

尿液有泡泡不一定是蛋白尿，也未必就是腎臟不好，有些時候解尿衝力較大、水喝較少、馬桶本身有清潔錠等，都可能導致尿有泡泡，常常被誤以為是病理性蛋白尿，然而，其實蛋白尿還有暫時性蛋白尿、姿勢性蛋白尿等其他類型，分述如下：

暫時性蛋白尿

腎臟本身沒有結構性病變，但在某些情況下短時間內出現了尿蛋白，例如：懷孕、劇烈運動、發燒、脫水、壓力大、水喝不夠等，使得身體新陳代謝突然變快，都可能會出現暫時性的蛋白尿，通常這些因素消失後，蛋白尿便會消失。

姿勢性蛋白尿

有些年輕人或是腎臟疾病恢復期的病人，當他們活動或站立時，腎臟承受血流及壓力的改變，也會導致出現短暫的蛋白尿，但平躺時，蛋白尿就會消失，這種姿勢性的蛋白尿通常會自然痊癒。所謂平躺並不是躺著解尿，而是躺著休息後的尿液，最常見的就是清晨的第一泡尿。

病理性蛋白尿

蛋白尿最需要關注的就是病理性問題。病理性蛋白尿就可能真的是腎臟本身疾病所引發的，例如高血壓、糖尿病、紅斑性狼瘡、多發性骨髓瘤、肝炎或愛滋病等身體免疫或感染疾病，以及使用非類固醇消炎止痛藥等藥物的患者，都可能引發腎臟病變，進而產生持續性的蛋白尿。

蛋白尿的常見症狀

其實蛋白尿的症狀有時候並不明顯，很多人是透過檢查才發現的，但常常合併其他症狀，例如：水腫、體重突然增加、血尿、高血壓、尿量減少等，因此有這些症狀就應該提高警覺，並且定期檢查也是很重要的！

蛋白尿的相關檢查

一般尿液檢驗是最方便及快速的方式。不過，當偵測到蛋白質（用價數去顯示）時，因為此檢驗無法知道實際蛋白量，所以如果合併其他症狀，醫師就可能再加驗尿液蛋白與肌酸酐比值、二十四小時尿液檢查等，以達到更精準的評估。

腎臟在求救，我可以做什麼？

請與醫師討論造成蛋白尿的原因是什麼，視情況做進一步的檢查，並且調整生活習慣，例如：補充水分、減鹽飲食、攝取蛋白質宜適量、規律作息等。若是慢性病如高血壓、糖尿病所引起，就必須好好控制血壓及血糖；若合併水腫、血尿、血壓升高、尿量減少等症狀，務必立即就醫診治。



作者介紹



鄧宇晴 十五樓病房護理師

畢業於元培科技大學護理系，現於臨床工作三年，具有專業護理師執照，主要專業領域為內科病房，期望可以用自己的臨床經驗，讓民眾更瞭解健康議題。