

# 尿潛血

## 一、什麼是「尿潛血」？

「尿潛血」是指在尿液檢查中，檢測到紅血球、血紅素或肌紅蛋白的陽性反應，這通常是泌尿系統出現問題的警訊。

## 二、常見原因

- 1.泌尿道感染（膀胱、腎盂炎）或腎絲球疾病（如腎炎）。
- 2.泌尿道結石（腎結石、輸尿管結石）。
- 3.激烈運動後（暫時性）。
- 4.前列腺肥大（男性）、泌尿道或腎臟腫瘤（需警惕）等。

## 三、可能造成「假陽性 / 偽陰性」的情況

- 1.假陽性：檢體受到月經血污染、採檢不乾淨、剛運動完或尿液太濃（脫水）時易發生。
- 2.偽陰性：若尿液內含大量維他命 C（抗壞血酸）或某些還原性物質，可能使試紙呈現假陰性。

## 四、自我照護與預防

### 1. 保持良好飲水習慣

多喝水、勤排尿(每天攝取約 1500-2000 c.c. 水分)，避免長時間憋尿，憋尿會增加細菌滋生與膀胱壓力。

### 2.預防泌尿道感染

- (1)注意私密部位清潔：如廁後由前往後擦拭，避免細菌逆行至尿道。
- (2)女性生理期時勤更換衛生用品，避免血液污染尿液造成檢查誤判或感染。
- (3)若有反覆泌尿道感染史，應與醫師討論是否需進一步檢查。

### 3.適度運動、避免過度激烈活動

劇烈運動（如長跑、舉重、格鬥訓練）後可能出現「運動性血尿」，通常 24-48 小時內可恢復。建議循序漸進運動，若持續發生，應就醫檢查。

### 4.避免高風險行為與環境暴露

- (1)戒菸或減少吸菸：香菸中的致癌物質會經腎臟濾出，是膀胱癌與泌尿道癌的重要危險因子。
- (2)避免長期接觸化學溶劑（如染劑、橡膠製造、金屬加工）等潛在致癌物。

### 5.生活與飲食建議

- (1)均衡飲食：多蔬果、高纖維、減少高鹽、高動物蛋白飲食，避免過量蛋白粉或代謝壓力大的補品，以免增加腎臟負擔。
- (2)維他命C適量即可：過量攝取可能造成檢查誤差或促進結石形成（每日不超過 1000 mg）。

## 五、何時要儘快就醫？

出現血尿（尿色鮮紅或帶血塊）且伴有排尿疼痛、發燒、排尿困難或腎絞痛樣劇痛時，應立即就醫。