

蛋白尿 (Proteinuria)

一、什麼是蛋白尿？

一般健康成年人每天由尿中排出的蛋白質非常少；若一天排出超過 150 mg，就稱為「蛋白尿」。

二、為什麼會出現尿蛋白？

- 1.偽陽性：尿液太鹼、太濃或尿中有血時，試紙會呈現陽性，但不一定是真正的蛋白尿。
- 2.暫時性蛋白尿：脫水、發燒、劇烈運動、寒冷、服用止痛藥或急性疾病時可能短暫出現，通常會在原因解除後恢復。
- 3.姿勢性蛋白尿：多見於年輕人，早晨尿液可能正常，但長時間站立或活動後出現，平躺時消失。
- 4.病理性蛋白尿：可能來自腎臟或系統性疾病（如糖尿病、高血壓、自體免疫疾病、藥物或毒物損傷），需要進一步檢查與治療。

三、預防與自我照護

- 1.避免長時間劇烈運動後立即檢測尿液（運動後可能暫時出現蛋白尿）。
- 2.保持充足水分，避免脫水；但檢驗前也不要過度喝水稀釋尿液。建議平常保持均衡飲食與適量運動。
- 3.不要自行長期服用非處方止痛藥（如NSAIDs）或來路不明的草藥，這些可能傷腎。
- 4.控制血壓、血糖：若有高血壓或糖尿病，按醫囑控制，並定期追蹤尿白蛋白（UACR）。
- 5.戒菸、適量飲酒，維持健康體重與每週至少150分鐘的中等強度活動。

四、若健檢報告顯示尿蛋白陽性，我該怎麼做？

- 1.別太緊張：先不要馬上下定論，先依醫師建議重複檢驗確認是否持續。
- 2.記錄情況：檢查時是否發燒、劇烈運動、服藥、或長時間站立？把可能的誘因告訴醫師。
- 3.如為持續性蛋白尿，醫師可能安排尿白蛋白定量（UACR/PCR）、血液腎功能檢查、腎臟超音波，必要時轉診腎臟科，或在必要時做24小時尿量或腎臟切片。
- 4.若合併蛋白尿與血壓升高或血糖異常，需更積極處理以減少腎功能惡化風險。

五、什麼時候要儘速就醫？

- 1.尿液呈深色或帶血。
- 2.出現全身浮腫（眼皮、腳踝腫）或體重快速增加。
- 3.持續多次檢驗皆為蛋白尿陽性。
- 4.同時有高血壓、血糖控制不佳或其他全身症狀（發燒、皮疹、關節痛）。