



泡泡尿！我有腎臟病嗎？



成大醫院腎臟科
林威任醫師

眾所周知，臺灣是世界有名的洗腎王國，所以民眾對於有關腎臟病的警訊都會特別留心，「泡泡尿」即是其中之一。



▲ 泡泡尿

25歲的李先生多年來小便一直有泡泡，擔心是否有腎臟疾病，尿液篩檢結果顯示並無異常；50歲的王女士也因小便有泡泡求診，但近來伴隨血壓升高，除尿液分析發現血尿及蛋白尿外，抽血檢驗亦發現血中肌酸酐濃度上升，顯示為腎臟功能損傷，因此建議接受腎臟切片檢查，病理報告為甲型球蛋白腎病變，經接受高劑量類固醇及免疫抑制劑治療後，腎功能維持穩定。同樣是泡泡尿，結果可能大不同，關鍵則在於分辨尿液中的溶質，尤其是蛋白質，也就是所謂的「蛋白尿」，並據以追查背後的實際病理原

因。如20歲的陳先生，除了泡泡尿之外，還併發全身水腫、尿量減少等不適症狀，經腎臟切片診斷為微小腎病變，使用類固醇治療後，尿蛋白排泄量已恢復正常，水腫現象也快速改善。

在正常狀況下，小便也可能出現泡泡，當尿液量大且速度快時容易混入空氣、或是溶質濃度較高而改變尿液的表面張力，就可能出現泡泡，像是早上的第一泡晨尿，通常這種泡泡放著不久後即會消失，若是持續不消失或者反覆出現的泡泡尿，就應進一步檢查來分辨小便形成泡泡的原因。當發現尿液內蛋白質排泄過多即是所謂的「蛋白尿」。但是即使出現蛋白尿，也不一定就是腎臟出現問題，因為有可能是暫時性蛋白尿，像是發燒、感染、久站、劇烈運動導致腎臟過濾通透性改變而造成的蛋白尿，通常會在引發因素消失後隨之消失；也有可能是良性的「姿勢性蛋白尿」，好發在年輕男性，與活動站立



▲ 下肢水腫

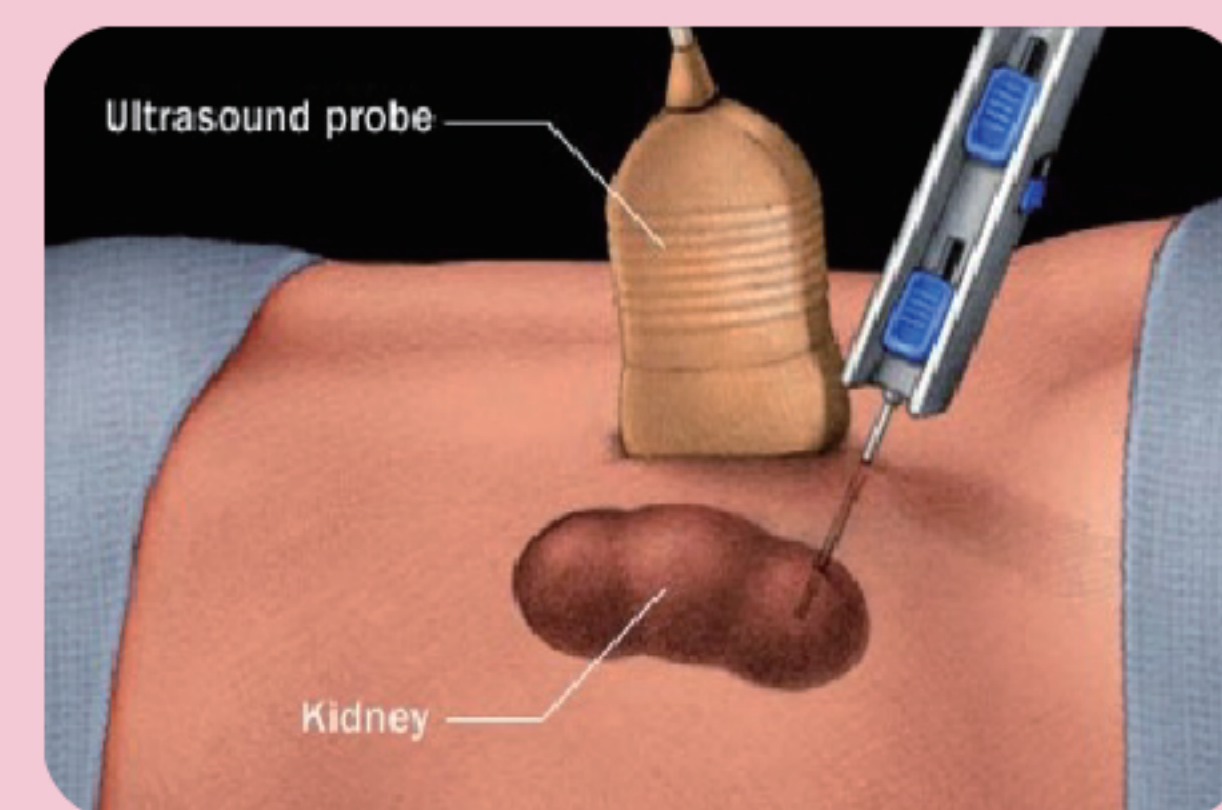
有關，傍晚較易出現蛋白尿，通常隨著年紀增長後逐漸改善。因此，若為持續出現的蛋白尿，甚至已出現其他系統性的表徵像是全身水腫、呼吸喘等，就要提高警覺背後有無潛藏的疾病。

要判斷是否有蛋白尿，可先以尿液試紙做初步篩檢，相當簡便且快速，報告的「+」數或含量愈高，表示尿中的白蛋白愈多；但因尿液試紙的測定會受到當次尿液濃度影響，若複檢結果一直都有蛋白尿，則應檢測一天的尿蛋白排泄量，正常狀況一天尿液的總蛋白不應超過150-200毫克，白蛋白不應超過30毫克，超過此數值即代表有異常。

一旦確定有蛋白尿，除了量化尿中蛋白總量外，還需區別是否病理性蛋白尿。病理性蛋白尿可能來自原發性腎臟病(例如腎絲球腎炎)或其他的系統性疾病(例如糖尿病、高血壓)所引起。若有嚴重蛋白尿(每天蛋白尿超過3000~3500毫克)伴隨全身水腫、低白蛋白血症(血液白蛋白低於2.5mg/dL)和高血脂症，則稱為腎病症候群，是一項嚴重的疾病，需要趕快就醫尋求幫助。造成病理性蛋白尿的病因相當多，需配合不同的檢查協助診斷，如尿液鏡檢有無紅血球(RBC)、圓柱體(Casts)、結晶物(Crystal)等線索；其他實驗室檢

查則包括：肌酸酐、尿素氮等腎臟功能指標、血液白蛋白、血脂、糖尿病篩檢、血清學檢查、超音波等，甚至腎臟切片。

腎臟切片是一項查探腎臟病變的利器。我們會取出一些腎臟組織出來做染色和顯微鏡的檢查，可以看腎臟顯微結構的異常，來幫助診斷腎絲球腎炎或其他腎臟病變。該項檢查會由專業的醫師執行腎臟穿刺術，常見的併發症為血尿和輕微腎臟出血，通常可以控制。當一位病患出現不明原因的明顯蛋白尿(每天超過1000毫克)、腎病症候群、蛋白尿合併血尿，或是不明原因腎功能不全時，醫師通常會建議進行腎臟切片以查明病因並對症下藥。



▲ 腎臟穿刺術

腎臟是維持身體代謝平衡的重要器官之一，藉由尿液的變化可作為觀察腎臟疾病的一項指標，不論是泡泡尿或蛋白尿，皆有正常和異常的可能性，雖不需過度緊張，但也不能掉以輕心，若持續未改善，應進一步找尋腎臟科門診諮詢。

中醫談腎臟保健

柳營奇美醫院中醫部
李俞生 醫師



根據2020年台灣腎病年報，透析發生數從2014年10,668人，增加至2018年12,346人。2018年台灣透析患者數共84,615人，透析患者合併有糖尿病人數為40,488人。從上述數據可知，腎臟這個器官在目前的环境、飲食、用藥習慣下，深受影響。腎臟在人體的功能主要是排除體內代謝廢物、平衡人體酸鹼度及電解質、調節身體水分、分泌賀爾蒙的功能。因此，腎臟保養對於身體健康延續格外重要。

從中醫角度來說，腎為水臟，主藏人體精氣及身體水液代謝分布，肩負主持和調節人體水液代謝的功能。腎氣正常氣化吸收進入身體的水分後，將水分分布運輸到各個身體部位作用，所以養腎就顯得格外重要了。

切勿房事過勞

過則損傷腎精引起腎病。《赤水玄珠·論精氣奪則虛》：然房勞甚，則精血竭，而神無所依，氣無所附。房事過多，易耗損人體精氣，進而影響腎氣造成耗損，影響身體水液代謝分布功能異常，引發水腫或水液代謝不良。

寒冬保暖

寒為冬季主氣，風邪、寒邪傷腎，《三因極一病証方論》：寒喜中腎。寒氣屬於陰邪，易傷人體陽氣。寒邪傷腎，首先傷及腎陽，導致腎陽損傷。腎陽不足所產生的各種裡、虛、寒症，表現為溫煦不足或水液代謝功能的減退。《素問·水熱穴論》：勇而勞甚則腎汗出，腎汗出逢於風，內不得入於臟腑…，本之於腎，名曰風水。指出風水(腎風)病因與感受風邪有關，且表現於腎主水液的功能失常，而致水腫。保暖避風，甚為重要。冬季可以下肢泡溫水，腎經與腎相連，泡足可以溫通腎經，維持身體代謝正常，減少腎臟代謝負擔及維持人體腎之陽氣，按摩足底湧泉穴以增腎氣。



湧泉穴

足底部，卷足時足前部凹陷處，約當足底第2～3趾趾縫紋頭端與足跟後端連線的前1/3折點。

避免情志失調

恐為腎志，《素問·宣明五氣篇》：精氣並於腎則恐。過度強烈而突然的恐懼刺激，影響臟腑氣機，直接傷及腎臟導致腎病。

誤服藥物及菸酒等毒物

切勿自行服用來路不明草藥及其他藥物，使用止痛藥物要詢問醫師及藥師，以免過量依賴造成腎臟傷害。

維持身體體態

運動及飲食控制，可防堵糖尿病及腎臟病等慢性疾病產生，前述疾病都會影響腎臟功能。

透過健保資料庫，黃尚志醫師收集四萬多名初次診斷腎臟疾病，最後收集適當案例約兩萬多名發表論文於國際期刊，統合整理結果發現使用科學中藥可以降低死亡率以及減少末期腎臟病發機率。透過使用中藥及針灸，臨床多位中醫師發現改善膿尿、血尿效果最明顯，中西醫合作能夠讓腎臟老化狀況減慢，造福更多民眾。

健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★ 讓寶寶聽得見您說～我愛你！新生兒聽損發生率：千分之三，國民健康署補助本國籍出生三個月內新生兒執行免費的新生兒聽力篩檢；相關資訊請洽衛生局所或婦產科醫療院所。
- ★ 成人正常BMI值應介於 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ ，過輕容易骨質疏鬆、掉頭髮、生長遲緩、貧血等；過重者糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎等慢性病發生機率高。