

## ★。這些日子我們一起追健康—預防【蛋白尿】的幸福。★

### \*我有蛋白尿怎麼辦？

有尿蛋白怎麼辦呢？不要緊張，大部分的蛋白尿異常是良性或暫時性。但也不能掉以輕心，若重複出現異常應請專科醫師評估，以排除病理性持續蛋白尿，及早就醫找出原因，妥善處理即可避免腎臟功能的持續惡化。

### \*尿蛋白試紙檢驗正常值及處置：

(-)為正常、(+/-)為微量、(1+~2+)輕度異常、(3+~4+)重度異常。輕度異常可再複檢，但若重複異常或出現重度異常需就醫。

### \*蛋白尿的原因？

- 良性的蛋白尿：許多在體檢中發現的輕微蛋白尿大多不會造成腎功能的惡化，我們稱之為良性的蛋白尿，其可能的原因包括發燒、劇烈運動、高脂高蛋白飲食、激烈運動且未適時補充適量水份、服用盤尼西林、磺胺類等藥物、月經或泌尿道發炎產生血尿或細菌感染、性行為過後因精液殘留陰道或尿道影響檢查值、陰道分泌物多且未留取中段尿、試紙浸入過久，此外長時間活動及站立也可能導致蛋白尿的發生，故檢驗蛋白尿時應避免上述情形，取清晨第二次尿液最佳，並應遵循正確試紙檢驗方法，女性需避開月經取中段尿液，以避免偽陽性的發生。
- 病理性蛋白尿（持續性）：通常當腎小球或腎小管發生不可逆的破壞時，就會有持續性的蛋白尿，腎小球疾病是最常見的病理性蛋白尿的原因，繼發性如狼瘡性腎病變、糖尿病、高血壓、少數白血病或其它惡性疾病也可能導致蛋白尿發生。

### \*遠離蛋白尿的原則：

- 生活上：應避免長時間劇烈運動，且運動後應補充大量水分以減少尿蛋白的產生，勿攝取過多動物性蛋白質飲食，勿服用來路不明的藥物與保健食品，避免過度勞累、壓力，皆有助益。
- 飲食上：多食用新鮮蔬果，避免高油、高蛋白飲食，變性油脂亦會增加腎臟負擔故應避免油炸及燒烤食物，青少年一天所需的蛋白質量為1公克/每公斤體重，故若體重50Kg，每日蛋白質需求為50公克，一碗飯蛋白質含量為7公克，一兩肉(1份約3手指大小)蛋白質含量為7公克，故建議每日肉類勿超過3份，若當日喝牛奶則需在減少肉類份數，建議每日蔬果至少需達5份（蔬菜半碗為一份、水果：柳丁或拳頭大小為一份。）

資料來源：

許智皓、邱靜慧、邱麗燕、陳彥君、洪芳禎、林庭如等（2011年）· 腎言慎行蛋白尿· 2011年12月04日取自

<http://student.ntunhs.edu.tw/files/13-1002-7740.php?Lang=zh-tw>

楊宜青（2002，10月20日）· 如何面對蛋白尿· 2011年12月3日取自 <http://stud.adm.ncku.edu.tw/hea/4work/wedu/e2/e213.htm>

新光醫院病理檢驗科（無日期）· 檢查結果解讀· 2011年12月04日取自 <http://www.skh.org.tw/blood/test1.html>

※※ 詳細衛教資訊請參閱健康中心網站或預約健康諮詢門診 ※※

【國立臺北護理健康大學健康中心 關心您】