

## 蛋白尿

在臨床檢驗中,可能會發現蛋白尿的現象。蛋白尿有可能是疾病的早期變化或是良性、暫時性的變化(因腎血管血流變化而造成)。腎臟細胞受損會導致蛋白質流出而形成蛋白尿,蛋白尿可以作為早期的腎臟損傷的指標。醫師也可能請病人收集24小時尿液,估算肌酸酐的清除率,若肌酸酐清除率愈低,則腎功能越差。

### 【蛋白尿的定義】

健康成人中每日的尿中蛋白質排出量應小於150毫克,白蛋白每日排出量應小於30毫克。

- 1.蛋白尿( proteinuria):指每日的尿中蛋白質排出量大於150毫克。
- 2.微量白蛋白尿(microalbumin):指白蛋白每日排出量介於30-300毫克。
- 3.巨量白蛋白尿(macroalbumin):指白蛋白每日排出量大於300毫克。

### 保健原則

以下對腎臟功能有害的物質與行為皆需盡量避免:

- 1.肥胖:肥胖(BMI $\geq$ 27)會加重腎臟的負荷,且肥胖也常伴有高血壓、高血脂,這些變化也會引起腎臟的損傷。
- 2.高鹽飲食:高鹽飲食可導致腎臟疾病、心血管疾病及高血壓。
- 3.高血脂:高血脂不只是心血管疾病的危險因子,也可能會加速腎病變的進行,血脂過高會增加腎臟負荷,造成腎小管損害、腎間質纖維化。
- 4.藥物:某些草藥與止痛藥具有直接傷害腎毒性,甚而會誘發腎臟免疫病變、間質性腎炎等。
- 5.酒精:酒精會減少尿酸排泄,增加尿酸結晶,從而引起或加重腎臟病變。
- 6.吸菸:吸菸會經由刺激交感神經和腎素血管張力素系統,進而影響血壓和腎功能。
- 7.感染:感染可能會造成腎臟發炎,加速殘餘腎功能的惡化。
- 8.顯影劑:碘顯影劑可能會減少腎血流,增加細胞毒性,進而造成腎損傷。
- 9.腎結石也是慢性腎臟病的危險因子,應及早評估處理。

★★★如有相關問題歡迎至臺北榮總家庭醫學部門診就診討論★★★

臺北榮民總醫院家庭醫學部 戴振揚醫師整理 111.04