



蛋白尿及護腎 5 部曲

一、什麼是蛋白尿?

正常情況下，腎臟不會讓蛋白質跑到尿液中。若尿液中出現蛋白質，就稱為蛋白尿，代表腎臟可能受損！

尿尿有泡泡就代表有蛋白尿嗎？不一定喔

尿尿有泡泡有很多原因，尿得快、喝水少、運動後都有可能，不一定是蛋白尿，所以還是要做檢查才知道喔。

二、腎臟好壞看蛋白尿就可以嗎？

除了看蛋白尿外，同時也要看腎絲球過濾率

腎絲球過濾率(eGFR)指的是腎臟過濾血液廢物的能力，需抽血檢查才知道。要知道有無蛋白尿則是由尿液檢查，2種指標從檢查方式到判讀指標都不一樣喔，因此兩種檢查都要做才能知道腎臟目前的狀況！

蛋白尿檢查結果(24小時尿液白蛋白量)

檢查數據	代表意思
$< 30 \text{ mg} / \text{g}$	正常
$30 - 299 \text{ mg} / \text{g}$	微量白蛋白尿 泡泡不明顯
$> 300 \text{ mg} / \text{g}$	巨量白蛋白尿 可看到泡泡

腎絲球過濾率檢查結果

檢查數據	代表意思
$> 90 \text{ ml} / \text{min}$	第一期
$60 - 89 \text{ ml} / \text{min}$	第二期
$30 - 59 \text{ ml} / \text{min}$	第三期
$15 - 29 \text{ ml} / \text{min}$	第四期
$< 15 \text{ ml} / \text{min}$	第五期

三、護腎『5部曲』

一部曲減菸減重，健康生活：吸菸會增加糖尿病腎病變的風險！肥胖的糖尿病病人不但容易發生心臟病研究顯示也會影響腎功能。

二部曲謹【腎】飲食 少油少鹽：重鹹重油的食物雖然比較有味道，但是會增加身體跟腎臟的負擔，少喝含糖飲料，蛋白質適量就好（可諮詢營養師）。

三部曲控制三高 保護腎心：將血糖血壓控制好，新一代的口服降血糖藥物不但可以控制血糖還能保護腎臟及心臟，過多的血脂若堆積在血管內也會阻塞血管。

四部曲正確就醫 不亂吃成藥：一定要遵照醫囑服藥，不吃不明中草藥。

五部曲自我監測 定期追蹤：隨時留意小便情況，每半年至一年至少做一次尿蛋白及腎功能檢查。