

「尿」事如神 — 從尿液中窺見身體的奧秘

文章來源:(張瑞廷 醫師)

上廁所尿尿，這是每個人從小到大再熟悉不過的一個簡單動作，但也是醫師常常在門診或是住院期間所做的檢查之一。而尿尿真的能夠幫助醫師的臨床判斷嗎？答案是肯定的！身體大部份的水分及水溶性毒素必須透過「排尿」來移除。一旦出現異常，就像污水處理廠無法將廢水清除乾淨就流回市區，會造成人體的傷害，那麼一般民眾該如何察覺自己的尿液是否出問題了呢？

一般從顏色、外觀、與尿量來著手：

顏色：正常尿液應該是淡黃到深黃不等，端看水分的攝取及尿液是否被濃縮；假使出現了紅色或橘紅色的尿液，需考慮腎絲球腎炎、尿路感染、尿道上皮癌、過度運動、或是使用了抗凝血藥物。若出現清清如水、透明無色的尿液，除了大量飲水使尿液過度稀釋外，須小心的是腎臟衰竭初期、毒素排出能力下降的表現，須立即就醫檢查。

外觀：包括清澈度及泡沫。若尿液呈現混濁，常見的狀況以尿路感染為主，另外其他可能的原因有：因尿酸與磷形成了無固定形狀結晶的沉澱物等。

3. 尿量：尿量增加常見的狀況有：糖尿病病患的高滲透壓尿糖、大量飲水或點滴、尿崩症、或是利尿劑使用。尿量減少則需考慮：肝硬化、過度流汗、腎臟衰竭、心臟衰竭、尿路結石、或攝護腺肥大所造成的尿路阻塞。

除了上述一般民眾可自行注意以提高警覺的方式之外，透過實驗室的各項檢驗也可以進一步了解身體的狀況：

尿蛋白：糖尿病患者需定期追蹤；另外常見的原因也包括腎病症候群及感染。

尿液電解質：面對難以校正的電解質不平衡，可用來診斷先天性遺傳疾病，或是藥物的影響。

尿液沉澱物：出現白血球需考慮尿路發炎或感染；若是紅血球，則病患可能有結石、創傷、腎絲球腎炎、甚至癌症等情形。

尿細胞學檢查：臨床上懷疑存在惡性腫瘤時。

因此，就算是不起眼的尿液，只要平時能提高警覺、如廁後低頭多看一眼，並與醫師配合追蹤及檢驗，「早期發現，早期治療」，生活也就能夠更加快樂、健康、美滿！