

# 多方面拆解 排尿疑惑

## 尿色橙、紅 疾病考慮

透過觀察尿液可了解自己的健康狀況，肉眼可觀察的是尿液顏色，養和醫院駐院醫生馮加恆醫生表示：「正常而言尿液的顏色應是淡黃色而且清澈，若果尿液顏色異常，有可能是受到疾病、藥物、飲水不足或進食相關食物所影響。」

橙、紅色的尿液有可能與疾病有關，包括紅血球異常、患有血液相關疾病、肌肉壞死、亦可能是細菌感染的膀胱炎、陰道滴蟲致發炎及藥物中毒等因素引起。但橙、紅色的小便並不一定等於患病，例如在短期內曾進食紅菜頭等有天然色素的食物，或是女性月經時，都有機會出現尿液帶紅或橙色。」

但馮醫生強調，如果是長者無痛排出紅色尿液，會較擔心是否涉及膀胱癌，甫發現便應立即求醫作詳細檢查。

◀正常尿液的顏色應是淡黃色而且清澈。



## 尿呈黑、綠 身體或中毒

其次，若果尿液呈黑色，有機會是源於苯酚中毒或銅中毒、誤服漱口水、清潔劑或服用過量部分治療暗瘡的藥物，有可能會致苯酚中毒；至於過量服食一些肌肉放鬆藥則有機會致銅中毒。此外，患有黑色素癌、兒童身體製造蛋白問題等疾病，都可能會令尿液呈黑色。至於與疾病無關的原因，則有可能是因為服用了中藥。

若小便呈綠色，通常是因為服用了消炎藥或胃藥，也有可能是進食綠色的筍類或甘草後出現。至於奶白色的尿液，通常是體內發炎或鈣質吸收過多，導致小便出現鈣化變化；亦有機會

是腎小球腎炎病症或糖尿腎病導致蛋白尿，以及乳糜尿等。

部分人的小便會呈紫、藍色，原因大多數與患上紫質症（Porphyria）有關。

馮加恆醫生說：「若小便顏色異常，患者可留意自己的飲食，同時觀察飲水後小便的顏色有否回復正常，以及有否出現不適，若小便顏色異常持續一段時間，便應盡快求診。」

▶服用了消炎藥或胃藥後，尿液顏色有機會呈綠色。



▶部分含有天然色素的食物會令小便變色，例如紅菜頭或筍類食物。

## 尿味濃郁 膀胱功能或受損

除了顏色，小便的味道也可反映身體情況。馮醫生指出，正常而言，尿液帶有氨質（Ammonia）成分，所以會有輕微的刺鼻味道，但若果味道異常濃烈，有機會與膀胱功能受損或藥物中毒有關，患者應留意身體情況，有需要時應盡快求診。

養和醫院駐院醫生  
馮加恆醫生



## 小便帶泡 蛋白尿？

有時候小便會出現泡沫，令人擔心是否與患上糖尿病或腎病有關。馮醫生說：「其實令小便帶泡的原因很多，例如需要同時考慮小便速度或馬桶清潔程度，未必一定是『蛋白尿』。若果擔心小便帶泡的情況，大家可以觀察每天起牀後的第一次小便，留意泡沫的持續時間長短，有需要時應向醫生求診。」

►小便帶泡的情況，有機會與患上糖尿病或腎病有關。



▲若每日小便量少於五百毫升，便屬於「少尿症」的問題。

## 小便過多過少 身體警號

正常成年人每天應排出約二千毫升的小便，但亦需視乎個人喝水量，但若少於五百毫升小便已屬於「少尿症」的問題，而兒童的小便量則以其體重按比例計算。馮加恆醫生表示，最好每三至四小時應小便一次，最少六小時要有一次，每次小便量約二百毫升，而小便頻率過多或過少，同樣反映身體或潛藏健康問題。

他說：「若果小便過於頻繁，有可能是患上膀胱過度活躍症，或是飲水過量，而吊鹽水的病人亦有可能有此情況出現。」

相反，若出現小便不足，較常是身體攝取水分不足，特別是炎熱天氣時排汗多，會令小便量減少。

此外，部分情況會導致排尿困難，例如膀胱發炎、女性孕婦時胎盤壓着膀胱、男性前列腺肥大、前列腺炎、甚至是泌尿系統的癌症或性病，都有機會影響排尿。」



▲女性尿道口的衛生不佳，有機會造成細菌感染和發炎。

▼男性較常因為前列腺肥大令膀胱受壓，導致小便不暢順。



▲小便有助人體將體內的廢物及毒素排出，同時能反映身體的健康狀況。

## 尿道發炎、細菌感染

經常強忍小便對身體沒有好處，馮醫生指出強忍小便有機會令尿道和膀胱發炎，常見於兒童身上，因強忍小便或導致尿道被大腸桿菌感染。

「女性應留意尿道口的衛生情況，因為女性的尿道口較接近肛門，清潔上若有不慎，有機會造成細菌感染和發炎。至於在男性身上，較常因為前列腺肥大令膀胱受壓，令小便不暢順，最終演變成膀胱或尿道炎，所以當有小便不暢順或不適時，應盡快向醫生求診。」他說。

排小便可是每個人的生理需要，有助人體將體內的廢物及毒素排出。除此以外，小便更可反映身體的健康狀況，例如尿液的顏色、味道、小便次數和小便時的情況等，都可能是提示我們的健康警號。今期醫生講解小便的各式各樣異常，拆解不同的排尿疑惑。

撰文：文樂軒 設計：林彥博