

尿液顏色 反映健康

像顯示器說明毛病 藥物食物生病致色變



泌尿外科專科
張皓琬醫生

尿液顏色，很少次次都是一樣，其實它不止是身體排出來的多餘水分，還多少透露出身體健康狀態。泌尿外科專科醫生張皓琬指出，尿液顏色在某種程度上來講就像一種身體的顯示器，可以說明身體出了什麼方面的毛病，因此大家可以趁沖水前多看幾眼，好好監察健康狀況。

一些食物、藥物或生病都會影響尿液的顏色。一般而言，正常的尿液顏色接近透明淡黃色，代表飲水足夠，沒明顯可從顏色看出來的泌尿系統問題。如果你平時的小便是這種顏色，就可以放心了。如果平日每天飲水少過1公升，小便排出也少於1公升的話，那麼就代表喝水太少了。飲水少首先尿會變黃，其次會刺激膀胱引起膀胱過動症，嚴重的話甚至會引致尿道發炎，或者甚至生腎石。如果有這種顏色的小便，就要注意了。

遇啡色混濁有顆粒 快求醫

若是呈橙色，多數是由藥物引發的，也有機會是黃疸病的徵兆，張皓琬建議先仔細檢查自己的眼白有沒有偏黃。從泌尿科的病來說，這通常是吃了一種減低尿道發炎的藥物，或者是醫肺癆其中一種特效藥，醫生事先會告訴病人會排出這種顏色小便。服用藥物或攝取某些顏色的食物，也可能會短暫影響尿液的顏色。吃了過量的維他命B、C、胡蘿蔔素，身體脫水時，尿液也會因為過度濃縮而變成橙色。

如排尿呈紅色，可先想想自己是否吃太多紅菜頭等有色素食物，但如果沒有吃這類食物，小便不痛但尿液是紅色，好可能是泌尿系統有腎石或腫瘤，要立即找醫生。

食肥膩食物 或排乳糜尿

萬一啡色尿液裏有一粒粒黑色的顆粒，排出來更有點混濁，好可能代表泌尿系統曾經出血，繼而有血塊，所以如果看到小便是一種顏色，又有殘渣的話就要去找醫生。若果劇烈運動之後排小便有啡色或者紅色，就應該立即去找醫生，因為可能是患了橫紋肌溶解症。另外，如果小便呈普洱茶色，也就是比啡更深的顏色，就可能代表肝臟或膽臟有問題，應盡快找醫

生。再者，尿液好像米水色，就是俗稱的乳糜尿，這代表淋巴系統中有些脂肪進入泌尿系統而出現這種顏色，通常是由於發炎或一些天生的問題，淋巴系統中的淋巴管進入泌尿系統入面，而當吃過比較肥膩的食物，例如吃了肥豬肉或五花肉肉後，就會排出這種小便。張皓琬指出，大家不用擔心是癌症，但這種小便排出太多的話，久而久之就會成為營養不良，又或者泌尿系統阻塞，所以有這種小便也要去看醫生。

最後，如果尿液很多泡，經15秒仍未消散，就很可能是蛋白尿。「排蛋白尿最擔心是腎臟有問題，就是俗稱的腎病或腎衰竭。如果你有這種小便，就最好找醫生檢查24小時內的小便，看看尿中的蛋白分量是否正常。」張皓琬補充說。

當然，如有任何異常或懷疑，還是及早求醫和做檢查。



小便有異色 恐病魔來襲

① 淺黃色 可以放心 正常，飲水量足夠。	② 黃色但比較清 可能飲水量不足(有機會 炎、生腎石) 引致膀胱過動症、尿道發	③ 橙色 通常是藥物引致，減低尿 道發炎的藥或者肺癆特效 藥等	④ 紅色 有可能是泌尿系統生腎 石或者腫瘤 也有可能是泌尿系統生腎 可能是紅菜頭色素所致。	⑤ 啡色 或有血塊 可能是泌尿系統曾經出血 (甚至有黑色一粒粒)	⑥ 普洱茶色 有機會是肝膽臟有問題	⑦ 米水色 即乳糜尿 統，引致泌尿系統阻塞， 淋巴有脂肪入了泌尿系
----------------------------	--	--	---	---	----------------------	--

健達
步標

6,023

步數①

5,000步
每日目標

賺 Club 分

經常聽到有人說：「想要健康，就要每天多走路。」走路是一項不錯的運動，只要每天走足夠長的時間，除了可改善體能，增強肌肉外，原來還有額外獎賞。香港電訊旗下之會員獎賞計劃及數碼業務 The Club 推出了全新 Club Wellbeing App，下載、安裝並成為 The Club 會員後，應用程式會自動記錄用家每日步數，只需每日步行達到5,000步，就可賺取50 Club 積分。於8月31日前登

入 Club Wellbeing App 的會員，可享30日試用期，期間總共可賺取高達1,500 Club 積分，足以兌換價值300元的 Club Shopping 電子現金券。優惠受條款及細則約束，數量有限，換完即止。

於 Club Wellbeing App 賺取的 Club 積分，可於 Club Shopping 網站 (<https://shop.theclub.com.hk>) 購物時使用，可扣減訂單價格，或於「獎賞」分頁兌換多款心水產品。

