

關於尿沉渣中黏液 (mucus)

分類	原因	說明
生理性原因	正常分泌	泌尿道黏膜保護性分泌，常見於正常情況。
	女性陰道分泌物污染	女性尿樣中常混入陰道分泌物，屬正常現象。
	尿液濃縮或脫水	濃縮尿中黏液更易被檢測，即使無感染。
非感染性病理	機械性刺激	如泌尿道結石或導尿管等機械刺激導致黏液分泌增加。
	炎症性病變	如間質性膀胱炎或化學刺激（藥物、消毒液）引起的非細菌性炎症。
	慢性腎病或腎小管損傷	系統性疾病可能導致分泌異常增加。
細菌相關情況	細菌量少或初期感染	細菌量低於顯微鏡檢測限，需進一步做尿液培養確認感染。
注意事項	臨床意義需結合其他檢查結果	若無白血球、紅血球或其他異常，通常為正常現象；若伴隨症狀或異常，需考慮感染或其他泌尿系統問題。
	建議進一步檢查	如尿液培養、影像學檢查（超聲或CT）以排除感染、結石或炎症性疾病。

尿沉渣中的結晶

分類	內容解釋	簡單建議
鈣 (Calcium)	尿液中有鈣，但不要擔心，適量的鈣可以幫助身體排掉草酸，減少結石的風險。	多吃乳製品（如牛奶、優酪乳），但不要吃太多鹽和紅肉，這樣鈣不會容易流失。每天喝足 2 公升水。
草酸 (Oxalate)	草酸和鈣結合會形成結石，草酸來自某些食物或體內代謝。	少吃高草酸的食物（如菠菜、紅茶、巧克力）。維生素 C 不要吃太多，因為它會增加草酸。每天多喝水稀釋尿液。
檸檬酸 (Citrate)	檸檬酸可以幫助防止鈣和草酸結合，減少結石的風險。	多喝檸檬水或吃橘子、檸檬這些含檸檬酸的水果。檸檬酸能讓尿液變得更健康，幫助預防結石。
植酸 (Phytate)	植酸能幫助阻止結石形成，是一種對結石有保護作用的物質。	多吃全穀類、堅果、豆類（如糙米、燕麥、黃豆），可以降低結石風險。每天喝足 2 公升水。
尿酸 (Urate)	尿酸濃度高會形成尿酸結石，特別是吃太多動物內臟或濃肉湯時容易升高。	少吃內臟、沙丁魚、濃肉湯這些高嘌呤食物。少喝酒，多喝水幫助尿酸排出，每天喝足 2 - 3 公升的水。
草酸鈣結石的來源	草酸和鈣結合是結石形成的主要原因，當尿液太濃時更容易發生。	每天喝足 2000 - 3000 cc 的水，讓尿液保持清澈，減少結石的形成。
結石的外觀	草酸鈣結石在尿液中一般像小信封或橢圓形，是最常見的結石類型。	喝檸檬水幫助預防這些結石的形成，並避免尿液過於濃縮。
為何會有結石？	<ul style="list-style-type: none">- 吃太多高草酸的食物(如菠菜、巧克力)- 喝水不足，尿液變濃- 吃太多動物內臟或濃肉湯（高嘌呤食物）	<ul style="list-style-type: none">- 每天多喝水，至少 2 公升。- 少吃高草酸或高嘌呤的食物，減少結石的風險。
怎麼預防結石？	<ul style="list-style-type: none">- 每天喝足夠的水，可以讓尿液保持稀釋。- 吃含檸檬酸或植酸的食物，幫助預防結石形成。	每天喝檸檬水，多吃糙米、黃豆等有益食物，少喝酒，遠離內臟或濃肉湯這些高嘌呤食物。