

黏液增多，尿液表面张力减小，也会出现泡沫多。

需要提醒的是，生理性原因所致的尿液泡沫会很快消散，在改变诱因后泡沫尿不会再出现，如果不是就要警惕。

2. 病理性原因

◎蛋白尿。尿液中蛋白含量异常升高是引起尿液泡沫多的最常见原因之一，有蛋白尿时一般都会继发出出现泡沫尿，这种泡沫尿的特征是尿液表面漂浮着一层细小的泡沫，久不消散。肾病是尿蛋白升高的常见原因，如慢性肾小球肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病及其他原因继发的肾脏疾病。此外，一些血液系统疾病，如白血病、多发性骨髓瘤等，可产生大量异常蛋白，即使肾脏没有受累，肾功能正常，也会导致尿液中有蛋白漏出，形成蛋白尿。

◎糖尿病。糖尿病患者的尿液含有大量糖分，可以使尿液张力增强而出现泡沫，但这种泡沫一般较大，且很快消散。此外，大量进食碳水化合物或静脉注射大量葡萄糖后也可因一时血糖升高，继而尿糖升高，出现泡沫尿。

◎泌尿系统感染。泌尿系统感染后，一方面，泌尿道内的炎性分泌物增多，会增加尿液表面张力，引起泡沫尿；另一方面，某些产气菌引起的泌尿系统感染，会使尿液产生泡沫。常见的泌尿系统感染包括尿路感染、膀胱炎、前列腺炎等，大多同时伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

◎肝脏疾病。严重的肝病或胆道疾病患者，尿液中胆红素含量增多，尿液表面张力增大，也会出现泡沫尿。

如果排除上述非病理性因素后，尿液中仍然出现较多泡沫，同时伴有其他异常症状或疾病，如浮肿、血尿、尿频、尿急、尿痛、夜尿增多、高血压等，则需及时到医院就诊。

日常如何养肾护肾

充足饮水：适当饮水有助于稀释尿液，减少结石和尿路感染风险。每天饮一定量的水，



能保持身体健康和机体各项功能正常。

健康饮食：均衡饮食，减少高盐、高糖、高脂肪等食物摄入，增加新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质的摄入。

规律运动：适度的体育锻炼有助于维持健康的血液循环和体重，有益于肾脏健康。

限制饮酒：长期过量饮酒可能对肾脏造成损害，限制饮酒有助于维护肾脏健康。

戒烟：吸烟会导致血管收缩，降低血流，对肾脏血管有不利影响。戒烟有助于减少患肾脏病的风险。

维持健康体重：控制体重，避免超重和肥胖，对减轻肾脏负担有帮助。

控制血压：高血压是慢性肾脏病的主要危险因素，通过采取健康的生活方式和遵医嘱控制血压，有助于保护肾脏。

及时治疗慢性疾病：及时治疗糖尿病、高血压等慢性疾病，有助于预防或减缓肾脏病的进展。

避免过度使用药物：长期滥用某些非处方药物或过量使用药物可能对肾脏产生不良影响。在使用药物前应咨询医生。

每年进行一次体检：每年进行肾功能和尿常规检查，有助于及时发现一些异常指标，对于诊断是否有肾脏疾病有重要意义。

以上措施是通用建议，具体的养肾护肾措施可能会因个体差异和疾病不同而有所不同，如需制定适合自己的养肾计划，最好咨询医生。📖