

讀者 Q&A

問題：

我最近發現我的小便會有一些泡泡，聽說這樣可能是腎臟出問題了？飲食上我該怎麼調整呢？

回覆： 蛋白尿是腎臟病的徵狀之一，明顯的特徵為小便時尿液出現泡沫。但除了蛋白質之外，尿液中也有其他成分（例如：尿素）會改變尿液的表面張力活性而造成泡沫，所以肉眼看到小便有泡泡不一定是蛋白尿。腎臟病常見早期症狀包括：「泡、水、高、貧、倦」，意即「泡沫尿、下肢水腫、高血壓、不明原因的貧血、疲倦」等五大症狀，建議您可先掛診家庭醫學部或內科部腎臟內科，由醫師詳細為您檢查及評估，確定情況後再與相關醫療團隊討論飲食及生活指引。

問題：

請問電子煙能夠幫助戒菸嗎？我已經吸菸將近 10 年了，每次出現戒菸的念頭，最後都虎頭蛇尾，結果不了了之，真的是越戒越挫折啊...唉！請問有什麼方式可以幫助戒菸成功？電子煙有效嗎？

回覆： 沒有證據指出電子煙可以幫助戒菸，但可以確定的是電子煙大多含有尼古丁及致癌物，其內部電池甚至有爆炸風險。而菸害防制法已於 112 年公告施行全面禁止包括電子煙在內之各式類菸品製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，因此使用電子煙是非法的行為。戒菸之路從來就不容易，請先好好肯定自己的努力，並積極尋求專業協助，建議可掛診家庭醫學部戒菸門診，透過安全正當且有效

的管道來戒菸，便能夠少走些冤枉路。如需更多戒菸相關資訊或協助，可洽本院戒菸衛教師，電話：
(02)2312-3456 分機 267948。

健康教育中心

NTUHF