

尿液總砷偏高=中毒嗎？別急，先了解真相！

文／臺中榮總毒物醫學部臨床毒物科醫檢師 謝思茵



砷是一種已知的人類致癌物，長期暴露可能增加罹癌或其他健康問題的風險。臨牀上，尿液總砷檢查常被用來評估人體是否有砷的暴露情形。但許多人在收到檢驗報告後看到「尿砷偏高」，就會非常緊張，甚至懷疑自己是否接觸到有毒物質。

實際上，尿液總砷包含「有機砷」與「無機砷及其代謝物」，其中只有無機砷及其代謝物才具毒性意義。

● 海鮮中的砷～無毒的有機砷

尿液總砷的數值很容易受到飲食的影響，特別是海鮮。海鮮裡常見一種叫做砷甜菜鹼（arsenobetaine, AsB）

的物質，這種砷在人體內幾乎沒有毒性，而且會很快地隨著尿液排出。

因此，如果在檢驗前兩三天內吃過蝦、螃蟹、蛤蜊或魚類，尿液裡的有機砷會暫時升高，看起來「總砷」偏高，但這只是食物造成的假警報。這種情況很常見，也沒有健康危險。

● 什麼情況需要再追蹤？

臨床研究發現，大多數「尿液總砷偏高」的檢體，其實主要來自這些「無毒性的海鮮砷」，真正具毒性的無機砷濃度往往很低。

醫師與檢驗單位建議：

1. 不要立刻恐慌：單一次總砷高值並

不等於中毒，建議追蹤。

2. 先回想飲食史：最近 2-3 天是否吃過海鮮？
3. 停食海鮮一周後再複檢：若總砷仍持續升高，需要進一步做「砷形態分析 (speciation analysis)」，確認是否有無機砷暴露。
4. 高風險族群要特別注意：若工作環境中可能接觸含砷原料（例如金屬、電子或化工製程），或臨床上懷疑有砷暴露、包括出現不明原因的肝腎功能惡化等情況時，建議可進一步進行砷形態分析，以釐清是否存在無機砷暴露。
5. 停止使用來路不明的健康食品或藥物：未經政府核可或來源不明的食品、藥品及健康食品，可能含有不純成分或重金屬污染，其中包括砷化合物，長期使用可能導致體內砷累積與健康風險。

● 級民眾的提醒

- 尿液總砷檢查是一個「初步篩檢工具」，

尿液總砷高 ≠ 中毒。這項檢查反映的是體內是否曾經暴露於砷化合物。

- 海鮮是造成總砷升高最常見的原因，並不代表中毒。
- 若檢查結果顯示總砷偏高，可以先與醫師討論，並在停食海鮮一周後再驗一次。
- 若重複檢驗仍異常或具職業暴露風險時，才需要進一步的精密檢查。
- 應選擇具公信力的檢驗單位進行重金屬檢測。臺中榮民總醫院為通過 TAF（財團法人全國認證基金會）認證與勞動部認可的檢驗單位，能提供值得信賴的分析結果。

● 結語

透過正確解讀檢驗數據，我們能避免不必要的恐慌與醫療浪費。對多數人而言，尿液總砷偏高多半與海鮮攝取有關，並非中毒所致。當報告顯示「尿砷偏高」，先回想最近的飲食內容，停食海鮮後再與醫師討論是否需要複檢，才能做出最正確的判斷。



臨床毒物科有專業的醫檢師及精密儀器輔助，提供尿液總砷檢查服務。