

## 水腫的日常生活護理與保健

※水腫的定義：組織中存在過多的液體。

※水腫原因：

1. 體質性水腫：以女性為多，致病原因或機轉不清楚。特色是早上起床時無水腫，到了下午，小腿及足背便有腫脹的情形，晚上臥床休息時，尿液又特別多。身體狀況正常，不需要任何治療。避免濫用利尿劑，因反而會加重病情。
2. 腎臟病引起的水腫：血中蛋白太低所致，眼瞼浮腫常是最初的症狀；常伴有小便泡沫的存在，主要是因為尿中排泄大量蛋白質。有些人是因為腎臟功能衰竭，無法完全排出水分及鹽份所致。
3. 肝硬化引起的水腫：可能有慢性肝炎或長期飲酒的病史，經常會伴隨有黃疸的症狀。出現水腫的現象，通常表示肝臟功能已嚴重受損。
4. 心臟衰竭引起的水腫：此類病患走路、爬樓梯等運動時，會有呼吸困難的現象；甚至睡至半夜會有呼吸困難加重情形。
5. 藥物引起的水腫：常見的像是高血壓藥物中的鈣離子阻斷劑、長期吃止痛藥、類固醇、避孕藥，以及中藥材中的甘草等，影響腎臟排泄功能而導致水腫。
6. 內分泌異常引起的水腫：若手指加壓並未出現凹陷，可能要考慮甲狀腺功能低下引起的水腫。
7. 局部血管或淋巴管阻塞引起的水腫：此類水腫通常好發於單側小腿。

※水腫的評估：(按壓皮膚至少十秒)

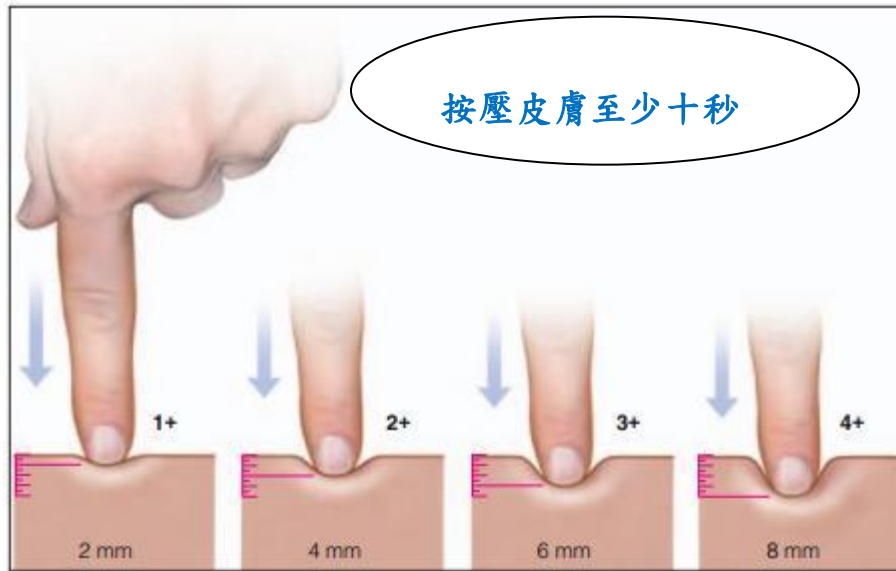
+1 (2mm - 輕度水腫)：足背、手背 (輕微凹陷、立即恢復，不嚴重)

+2 (4mm - 中度水腫)：下肢水腫 (10 ~ 15 秒會消失)

+3 (6mm - 嚴重水腫)：臉、手、下腹壁、薦骨水腫 (四肢水腫超過一分鐘)

+4 (8mm - 超嚴重水腫)：普遍性水腫、伴隨腹水 (四肢非常腫 2 ~ 5 分鐘)

※每日觀察皮膚狀態並執行水腫評估是很重要的，並且避免久坐、久站時間，規律地運動，才能讓我們身體循環順暢無阻。



圖片來源: <http://www.med-health.net/Edema-Grading.html>

### ※日常生活保健：

1. 臥床時請將雙腳抬高過心臟位置，以促進血液回流。
2. 水腫時，最重要的是限鹽食物，鈉離子含量高，在體內累積太多就容易水腫，鈉有讓水分滯留的效果，在體內累積太多就容易水腫，所以盡量清淡飲食，並正常喝水，維持身體正常的新陳代謝。(請按醫師指示採低鹽飲食，一天的鹽量少於5公克，約一茶匙。
3. 吃利尿劑，小心水腫更嚴重。有些民眾腳水腫，會自行到藥局買利尿劑，短時間確實有效果，但停藥後可能又復發。利尿劑是用來治療心衰竭或者病理性水腫，正常人隨便使用的話，容易將身體內的電解質功能打亂，更容易水腫。想消除水腫，不妨多吃有利排水的食物。如西瓜、冬瓜，或煮綠豆、紅豆、薏仁、來喝，怕胖或限糖的人不

要加糖，並只喝熬煮出來的湯汁，減少澱粉的攝取，一樣有效果。也可以吃香蕉、蔬菜等含鉀高的食物，因為鉀離子具有排水功能（腎衰竭病人不適合大量含鉀食物）。至於咖啡或茶，雖然有利尿的效果，但對消除局部水腫效果不大。


4. 每日定時量體重且紀錄，可了解水腫情形（時間於每天早餐前或每天固定一時段）。
5. 會引起水腫的疾病，不只有腎臟病，包括心臟衰竭、肝硬化、蛋白質攝取過低或甲狀腺機能異常等，都有可能。若出現容易喘、貧血、暈眩、小便有泡泡、血壓升高、體重下降等情形，就要小心是這些疾病導致。
6. 注意每日小便，如小便減少或水腫加重，請馬上回診腎臟科讓醫師進一步評估與治療。
7. 請保持皮膚清潔及每天檢視皮膚有無破損。清潔皮膚時，請先使用中性肥皂清洗皮膚後，用毛巾輕輕擦拭乾淨，再塗抹中性乳液。
8. 學習解決口乾舌燥的困擾：  
**限水解決方法：\*將喝的水製成檸檬冰塊含於口中，使用水漱口或嚼食口香糖。**  
**\*飯後以湯服藥，不另外飲水。**  
**\*含檸檬片或酸的糖果潤濕口腔，促進唾液分泌。**
9. 運動日常生活時可視情況增加患肢運動（如：散步、爬樓梯），以加速淋巴液回流，如此可幫助消除水腫，但不可過度劇烈（如：跑步、爬山）。
10. 出院後請按時返院檢查。

#### 參考資料

- 尤翠微、楊文中、顏妙芬(2012)．運用自我調節理論於一位慢性腎臟病病人水份與血磷控制的護理經驗．*台灣腎臟護理學會*，11(1)．74-85。
- 李佳欣（2010）．有效消除腳水腫的方法．*康健雜誌*，144。
- 陳偉鵬（2016）．水腫．於陳偉鵬等編著，*臨床症狀護理（三版）*．台北：華杏。

Hogan, M (2007) Medical-Surgical Nursing (2nd ed. ). Salt Lake City: Prentice Hall

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 3322 腎臟科衛教室

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2020年06月修訂