

## 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)

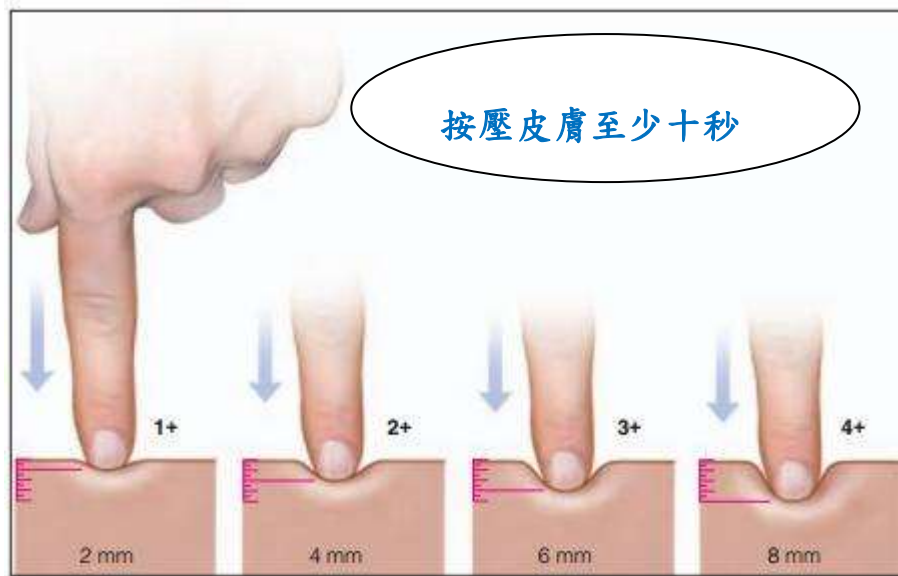
+1 (2mm - 輕度水腫)：足背、手背 (輕微凹陷、立即恢復，不嚴重)

+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臟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


蔡豐光、謝佩穎、蔡慧玲(2019)·照護一位末期腎病變病人初次接受血液透析之護理經驗·台大護理雜誌，15(1)·76-87。

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  
2021年10月修訂