

腹水的注意事項

一、什麼是腹水？

腹腔裡肚皮與腸子臟器的中間有一個空腔，正常時候腹腔內約有 50ml 的液體在臟器間潤滑著，然而當身體生病，血液循環不暢時，如肝硬化中間腔的水就變多積聚起來，當腹腔液體量超過 200ml 時稱為腹水。

二、腹水如何形成？

肝硬化使得門靜脈壓力升高，致使週邊血管收縮，導致腎臟對水份的調節功能改變，體液因而滲到腹腔內。如果此時又攝取過多的鹽份及水份，將使水份蓄積無法排出，因而加重腹水的產生。

三、腹水有什麼症狀？

腹水很典型的會引起腹脹、腹部膨出、肚臍突出，且腹水過多會壓迫橫膈膜而導致呼吸喘。

四、腹水的處理方式：

醫師會採用下述方式來減輕腹水的症狀：

1. 降低水份及鹽份(鈉)的攝取，採限水限鈉飲食。
2. 給予白蛋白或新鮮冷凍血漿協助腹水排出。
3. 使用利尿劑(Rasitol, Spironolactone)：
 - (1)服用此藥物有時會引起口乾、食慾不振或頭暈，若有此現象可與醫師討論調整藥量，切勿自行停藥。
 - (2)此藥有利尿作用，故為預防脫水，請每日量體重並做記錄，以利回診時調整藥量。
4. 腹水穿刺放液術：醫師會從病人的腹部置入一支細針引流腹水至體外。

五、腹水病人日常照護注意事項？

1. 每日攝取水份約 1000~1500cc(最好不要超過 1500cc)。
2. 每日攝取的鹽份以不超過 3.5 克(約 1-3 小湯匙)為佳。
3. 儘量選擇未經加工，新鮮的食物，避免外食。
4. 含鈉性高的食物會導致水份滯留體內，宜避免食用，如：油麵、麵線、運動飲料、罐頭食品、醃漬品、紫菜、海帶、芹菜、蠶豆、醬油、蠔油、豆鼓、味噌、豆瓣醬及市售的素食湯等。

5. 烹調時盡量以糖、醋、蔥、薑、蒜等香料來取代食鹽的添加或改變烹調方式，如以蒸、烤等方式來增加食物的美味。
6. 每日固定同一時間量體重並記錄之，以了解有無水份蓄積的情形。
7. 嚴重的腹水會引起呼吸喘的情形，可採半坐臥姿以減緩不適的情形。
8. 若有呼吸喘、發燒、發冷、腹痛、腹圍增加、體重過度上升或降低、大小便帶血的情形宜儘快就醫治療。

參考資料

劉雪娥總校閱(2020.05) · 成人內外科護理 (八版) · 台北：華杏

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉衛教室分機 3313

保肝小組專線：05-2779701

 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
2025年10月校閱