

水腫的日常生活護理與保健

※水腫的定義：身體組織中存在過多的液體。

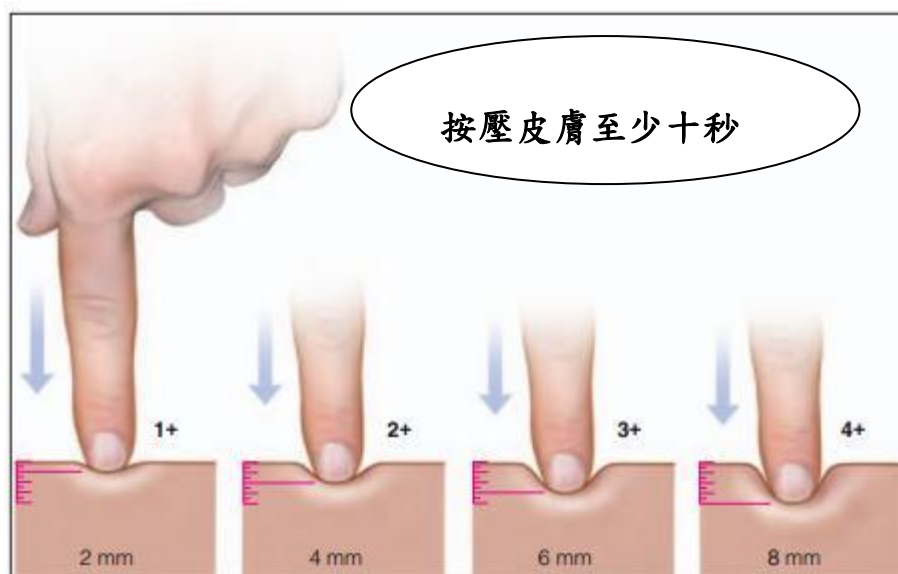
※水腫的原因：

1. 體質性水腫：與生活習慣有關。久站、久坐、缺乏運動造成的血液循環不良。常發生於午後，小腿及足背有腫脹情形，若身體機能正常，不需藥物治療。
2. 腎臟病：當腎功能衰竭，腎絲球過濾率下降導致水分與鹽分無法排除；腎臟病造成蛋白質流失產生蛋白尿，小便有泡沫；低白蛋白血症導致血液中的水分滲透到周邊組織造成水腫。
3. 肝硬化：肝臟製造白蛋白的能力不足，致低白蛋白血症，血管內的水分和鈉滲透到腹腔形成腹水，腹水使下肢的靜脈血液流動受影響造成下肢水腫。
4. 心臟衰竭：心室無法輸出足夠的血量，血液無法順利從下肢回流至心臟，導致過多的血液堆積在下肢，容易引起水腫。
5. 藥物：高血壓藥物，如：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，可能影響腎臟排泄功能導致水腫。
6. 局部血管或淋巴管阻塞：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)

※每日觀察皮膚狀態與執行水腫評估，避免久坐、久站，規律地運動。



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，促進血液回流。
2. 水腫時，應限制含鹽食物，因為高鈉會讓水分滯留在體內造成水腫。
(依醫護人員指示：低鹽飲食，每天鹽量少於5公克，約一茶匙)。
3. 每日定時測量體重並紀錄以評估水腫情形(每天早餐前或每天固定一時段測量體重)。
4. 記錄每天的小便量，小便量減少或水腫加重，應回診由醫師評估與治療。
5. 不要自行到藥局購買利尿劑使用，以免造成電解質不平衡。
6. 每天檢視皮膚有無破損，避免感染。使用中性肥皂清洗皮膚，毛巾輕輕擦拭乾淨，塗抹中性乳液，避免皮膚龜裂。
7. 當限制水分攝取卻口乾舌燥：製作檸檬水冰塊來口含解渴，嚼食口香糖。
8. 適度的運動，如：散步、爬樓梯，以加速淋巴液回流，

參考資料

臨床症狀護理/陳偉鵬等作.三版.台北市:華杏，2021.01

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

Stm 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