

# 腹水衛教小指南



**定義：** 當液體聚集在腹腔內，產生腹部液體，就是所謂的腹水，是肝硬化患者最常見的併發症。

肝硬化或腹腔惡性腫瘤，會使肝內血管壓力變大，導致肝門靜脈血液回流受阻，進而影響內臟器官血液循環回流壓力增加，而導致腹部液體堆積。

**常見症狀：** 腹部明顯脹大、體重快速增加、呼吸困難（因橫膈膜受壓迫）。

## 1. 什麼是腹水？



正常



腹水積聚

## 2. 飲食關鍵：限納



- 每日鹽分限制：建議每日攝取量不超過 2.5~5 公克。
- 少吃加工及罐頭食品，多新鮮蔬果。

## 3. 水分與測量



- 每日量體重、量腰圍並記錄。
- 限制每日總進水量在 1000~1500 ml 以內。

## 4. 治療與照護



- 用藥：遵醫囑服用利尿劑，勿擅自停藥。



- 休息：臥床休息時可墊高下肢，助消水腫。

## 5. 緊急狀況

若出現以下症狀，可能代表病情惡化或發生併發症，請立即回診或掛急診！



發燒、發冷、畏寒。



全腹部劇烈疼痛或壓痛。



呼吸困難。



尿量劇減  
(整日尿量少於 500 ml)。



解黑便，  
(像柏油一樣)  
或吐血。



意識不清、嗜睡、  
個性改變、手抖  
(可能為肝腦病變  
併發症)。

## 健康識能測驗



### 請圈選正確答案

1 下列何者是腹水病人每日需要自我監測的項目？

- (A) 每日量體重、量腰圍並記錄
- (B) 每週量體重一次即可
- (C) 只需量體重，不量腰圍
- (D) 不需要特別監測



2 腹水病人的飲食方面，下列何者正確？

- (A) 限制鹽分，少吃加工及罐頭食品
- (B) 可多吃罐頭食品以補充營養
- (C) 不需要限制鹽分
- (D) 只需喝清湯即可



3 下列何種情況出現時，應立即回診或掛急診？

- (A) 呼吸困難或全腹部劇烈疼痛
- (B) 體重增加 1 公斤
- (C) 食慾變差
- (D) 睡眠時間變少。



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

參考資料：林貴滿 (2023) · 消化系統疾病病人之護理。  
於陳夏蓮總校閱，內外科護理學上冊 (七版，645-814頁) · 華杏。

2026.05月製作  
第一版