

什麼是水腫？

水腫指的是體內液體過多聚積在細胞間隙的狀況；主要與細胞外液及內液間的鈉、鉀離子不平衡有關，並非與水分的攝取多寡有關。

水腫的原因及預防

引起水腫的原因，有可能是體質性的、腎臟病、肝硬化、心肺衰竭、腎病症後群、糖尿病、肝硬化、紅斑性狼瘡、內分泌異常及服用藥物引起的，其中以體質性水腫最為常見。

1. 體質性水腫：以女性為多，致病原因或機轉，迄今仍不清楚。其特色是早上起床時並無水腫，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。身體狀況與一般人一樣正常，根本不需要任何治療。盡量避免濫用利尿劑，因為反而會加重病情。
2. 腎臟病引起的水腫：因為血中蛋白太低所致，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。另外有些人是因為腎臟功能嚴重衰竭，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，會有呼吸困難的現象；有時睡至半夜會氣喘。
5. 藥物引起的水腫：常是因為服用消炎止痛藥或類固醇藥物，影響腎臟排泄機能而導致水腫。
6. 內分泌異常引起的水腫：上述原因引起的水腫，以手指加壓可見到凹陷；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。

日常生活須知：

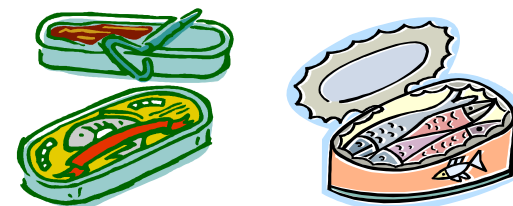
1. 長期臥床的病人，至少每二小時協助翻身一次，必要時請使用氣墊床及水球，以減少部位壓迫。
2. 請勿長期站立或久坐或維持固定姿勢，應時常改變姿勢，且避免長時間穿著高跟鞋，或穿太緊的鞋子。
3. 臥床休息時，請將雙腳抬高超過心臟的位置。
4. 請避免穿過緊的衣物，特別是在臀部及大腿很緊的牛仔褲、束腹、束腰等會造

成腹壓增加的衣物，可穿寬鬆棉質易吸汗的衣物。

5. 請每日定時測量體重，可了解水腫增加的情形。



6. 請注意每天小便量是否有減少或水腫增加的情形。
7. 請保持皮膚的清潔及完整性，注意骨突處皮膚是否發紅。
8. 生活規律不要過度勞累，熬夜容易讓眼眶充血，造成眼部血液循環不良，引起黑眼圈及眼袋的問題，此外疲勞、熬夜也會造成身體新陳代謝與血液循環變差。
9. 避免重口味的飲食，鹽分不只是單指食用鹽或吃起來鹹的東西，其實是泛指所有的醬料、醃製物、或含鈉量高的飲料，如：電解水、蕃茄汁等。



10. 當症狀持續 2-3 天未改善時，就應該就醫了解水腫的原因，及早加以改善。

參考文獻

1. 尤翠徽、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。
2. 陳偉鵬 (2010)・水腫・於陳偉鵬等編著, 臨床症狀護理(二版, 177-187 頁)・台北: 華杏。
3. Daugirdas, J. T., Blake, P. G., Ing, T. S. (2008)・透析治療手冊(陳忠祺等編譯)・台北: 力大。(2005)



嘉基關心您的健康
祝福您 早日康復



水腫日常 生活須知

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號

網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話 05-2765041

6B 病房：轉 5693、5694

_____：轉_____

護理部 6B 病房制訂

護理指導委員會審閱 編號 K002

修訂日期：2012 年 08 月 08 日

水腫日常 生活須知	指導者	病人、家屬