

水腫日常生活須知

一、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。

二、水腫的原因及預防

1. **體質性水腫**：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，不需要任何治療；盡量避免濫用利尿劑，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。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**：肝臟硬化細胞無法合成白蛋白，且門脈壓升高，使血管內壓力上升，導致水份無法完全排出，導致周邊水腫。慢性肝炎或長期飲酒的病史，而導致會伴隨有黃疸的症狀，若出現水腫現象，通常表示肝臟功能已嚴重受損。
4. **心臟衰竭引起的水腫**：此類病人走路、爬樓梯等運動，會有呼吸困難的現象；再者更嚴重會影響肺水腫、肺部充血，造成有胸痛，嚴重時急性肺水腫，需依靠呼吸器支持。
5. **藥物引起的水腫**：常因為服用降血壓藥物、降血糖藥物和非固醇類抗發炎藥是最常見的，可能引起水腫的藥物，影響腎臟排泄機能而導致。
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。

三、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、襪子。
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、



水腫日常生活須知

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.每日定時測量體重，以利了解是否水腫增加的情形。

6.每天記錄小便量是否有減少，每日水分攝取量（包含食物所含的水分）＝尿量加 500～700 c.c.。

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.促進營養攝取，可採高熱量、適量蛋白質飲食，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，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，建議採買食物每份鈉含量不超過 100 毫克、外面買現煮麵時，請店家少放鹽。

10.限制飲食的水分，如：少喝菜湯、麵湯、肉湯、飲料等，若口渴厲害，可用冰塊代替茶水以減輕口渴。

11.水分控制不良時，將所有進食的食物或液體的飲品作秤重與記錄，有助於瞭解水分控制不良的原因。

12.當症狀持續 2～3 天未改善時，就應該就醫了解水腫的原因，盡早改善。

參考文獻

- 李以文、葉郁瑛（2025）。心衰竭患者接受限鈉飲食對減輕體液滯留症狀和提升生活品質的效果。彰化護理，32(1)，80-97。https://doi.org/10.6647/CN.202503_32(1).0013
- 邢世珏、劉威廷（2025）。心臟衰竭的診斷及藥物治療最新進展。台北市醫師公會會刊，69(3)，40-48。
- 林百慧、洪瑩菱、陳冠戎、詹雅惠（2025）。運用實證護理措施降低內科加護中心壓傷發生率。榮總護理，42(1)，51-59。https://doi.org/10.6142/VGHN.202503_42(1).0005
- 柯智傑（2025）。容易水腫，是肝、腎不好嗎？水腫原因與預防一次看。好心肝，(109)，26-29。
- 陳杰（2022）。老年下肢水腫。臨床醫學月刊，90(5)，746-749。https://doi.org/10.6666%2fClinMed.202211_90(5).0123
- 陳俊全、歐世祥、周康茹（2025）。敗血症引起急性腎損傷的診斷與治療。內科學誌，36(2)，125-135。https://doi.org/10.6314/JIMT.202504_36(2).04
- 蕭吟娜、顏似綾（2022）。不明原因下肢水腫之鑑別診斷與機轉。家庭醫學與基層醫療，37(8)，243-250。https://doi.org/Article/Detail?DocID=P20090727001-202208-202208300010-202208300010-243-250