

腹水日常生活須知

一、造成腹水的原因

- 1.當體內鹽份滯留或血中白蛋白不足時會使腹腔內產生過量體液容積形成腹水。
- 2.肝硬化或惡性腫瘤造成肝功能衰竭，導致門靜脈血液回流受阻、壓力增加，常見併發症為腹水。
- 3.肝臟無法代謝醛固酮，導致體內鈉離子及水分的積存及滯留。
- 4.腎臟血流量降低，讓血液中水分排泄缺損。
- 5.肝臟淋巴流量增加，淋巴液自肝臟流入腹腔中。

二、腹水的症狀

- 1.因腹水造成橫膈膜上升，引起呼吸困難。
- 2.食慾不振、腹脹，壓迫感而引起疼痛。
- 3.皮膚紋路改變、彈性喪失。
- 4.尿量減少、肢體水腫、體重增加。
- 5.合併有血色素下降、血中白蛋白減少的現象。



三、腹水的治療

1.臥床休息：

- (1)若平躺時感呼吸不適，可氧氣使用及建議採 15~30 度半坐臥，因平躺 60 度以上可能會造成呼吸困難。
- (2)若有下肢水腫，可使用輔具或枕頭抬高肢體，促進血液循環及暫時減輕水腫。

2.飲食治療：

- (1)選擇含鈉成份較低食物，以減少鹽分之攝取，每天限制鈉 200~1000mg；鹽分換算：1 公克鹽=400 毫克鈉=10c.c.無鹽醬油=6c.c.醬油=5c.c.烏醋。
- (2)限制水份：限制 1000~1500c.c./天的水（含飲水及食物含水量）；可將一天可喝的水分製成小冰塊食用或分配次數飲用，口香糖及檸檬片，來減輕口渴及刺激唾液分泌，每天記錄輸出輸入量、體重變化以利了解目前病情變化。
- (3)烹調食物替代方法：用清蒸、清燉或烤，選用：蔥、薑、蒜、八角、花椒、肉桂、洋蔥、檸檬汁、香菇、海帶等調味材料，增加烹調美味，促進食慾。
- (4)以下食物請避免：
 - a.醃製品：鹹蛋、皮蛋、泡菜、臘肉、蜜餞、罐頭、醬瓜、酸菜及醃製肉。
 - b.調味料：鹽、味精、醬油、番茄醬、沙茶醬等。
 - c.果菜汁：芹菜、胡蘿蔔汁等。
 - d.袋裝食物：避免食用過多鹹麵包及餅乾。
 - e.產氣食物：豆類、馬鈴薯、汽水、饅頭、麵包。
 - f.酒精：酒精對肝臟的傷害極大，已經肝硬化的病人更應該滴酒不沾。

腹水日常生活須知

3.利尿劑及藥物治療：

輕度腹水可服用利尿劑，促進水分排出，同時需定期測量血中電解質情形，以避免副作用產生，如：血鉀過低會全身乏力、精神顯倦怠等。

4.補充白蛋白：

補充白蛋白可以增加血液中的白蛋白而增加血管內滲透壓，減少血液中的水分往血管外組織流失，進而減少腹水的生成。

5.腹腔穿刺放液術（抽腹水）：

嚴重腹水引發呼吸困難、呼吸急促有壓迫感時，在生命徵象穩定下將腹水抽出，以減輕呼吸困難，而併發症有自發性細菌性腹膜炎、低血壓、敗血症等，故仍需監測生命徵象變化。

四、日常生活須知

- 1.遵照醫師指定的每日用鹽量及水份攝量。
- 2.若有肢體水腫情形時可於坐、臥時抬高水腫肢體，避免站立過久，平時可擦乳液來保護皮膚、穿寬鬆衣服，減少對腫脹皮膚壓迫、摩擦，增加舒適感。
- 3.每日固定時間測量體重、腹圍、皮膚彈性變化並紀錄。
- 4.採利尿劑等藥物治療者，需按時服用，不可任意增加或減少利尿劑，並且定期門診追蹤。
- 5.安排適當臥床休息，視情況適當運動（以體力可負荷範圍內：如走路）。
- 6.腹脹不適時，可在肚臍周圍塗黃花油或薄荷油，以減輕腹脹感。
- 7.有肚臍膨出者，平時穿褲子勿太緊，應盡量寬鬆，勿使用腰帶避免摩擦及增加破皮造成傷口感染機會。
- 8.若有發燒、發冷、大小便有血，腹圍、體重增加或降低過多，應立即返院就診。

參考資料

- 李修甫、葉宇軒、黃獻樑（2024）。晚期肝癌病人之安寧緩和療護介入模式介紹。台灣家庭醫學雜誌，34(2)，65-76。 <https://doi.org/10.53106/168232812024063402001>
- 財團法人肝病防治學術基金會（2024，01月11日）。肝硬化病人需要補充白蛋白嗎。 <https://www.liver.org.tw/journalView.php?cat=81&sid=1256&page=1>
- 財團法人肝病防治學術基金會（2024，02月06日）。肝硬化病人飲食照護原則。 <https://www.liver.org.tw/newsView.php?cat=3&sid=2257>
- 陳健弘、畢翠絲（2025）。肝硬化5問。好心肝，(110)，56-57。
- 黃詠真、楊麗瓊、塗勝翔、高瑋嶺、黃惠美（2022）。一位肝硬化合併腹水及肝性腦病變病人的照護經驗。榮總護理，39(2)，206-213。 [https://doi.org/10.6142/VGHN.202206_39\(2\).0009](https://doi.org/10.6142/VGHN.202206_39(2).0009)