



## 認識水腫及日常生活照護



圖片來源:[https://pic.sogou.com/pic/searchList.jsp?statref=searchlist\\_hintword\\_down&spver=0&keyword=](https://pic.sogou.com/pic/searchList.jsp?statref=searchlist_hintword_down&spver=0&keyword=)

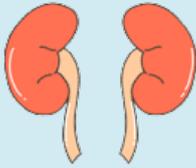
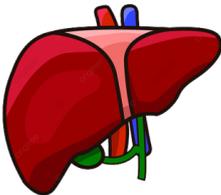
全人智慧 醫療典範  
愛心品質 創新當責

經腎臟科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

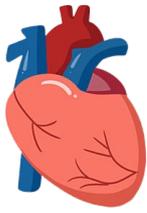
## 一、前言

「水腫」是指組織間質內體液堆積而導致的腫脹，常見原因包括心臟衰竭、肝硬化、腎病症候群等，也可能是靜脈系統回流異常，其次為營養不良、藥物引起或淋巴水腫等。

## 二、水腫的原因

可能的因素	原因
<p>(一)腎臟病引起水腫</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 血液中大量白蛋白從尿液中流失，小便產生泡沫的情形。</li><li>2. 腎臟功能嚴重衰竭，無法完全排出水份及鹽份導致的水腫情形。</li></ol>
<p>(二)肝硬化引起的水腫</p> 	<p>肝臟硬化使細胞無法合成白蛋白，且肝門靜脈壓力升高，使血管內壓力上升，水份無法完全排出，導致四肢水腫。</p>

### (三)心臟衰竭引起的水腫



心臟衰竭造成靜脈回流變差導致的水腫，此類病人走路、爬樓梯等運動，會有呼吸喘的現象，嚴重會導致肺水腫。

### (四)藥物引起的水腫



因服用非類固醇抗消炎藥(NSAID)或類固醇等藥物，影響腎臟排泄機能。

### (五)營養相關水腫



主要成因為長期的營養不良導致蛋白質攝取不足，造成白蛋白低下。

## 三、水腫測量的步驟及分級

- (一)按壓部位：小腿脛前、足背、內踝。
- (二)檢視病人水腫的部位，如雙腳有無水腫。
- (三)用食指指腹下壓 5 秒後放開。
- (四)觀察水腫處皮膚凹陷深度。
- (五)評估凹陷深度，以判斷水腫嚴重度。



圖片來源 <https://www.twhealth.org.tw/journalView.php?cat=25&sid=438&page=5>

當以指腹按壓腫脹處的局部有凹陷現象時，稱之為凹陷性水腫，可依凹陷程度區分為一到四級水腫，如下圖所示：

分級	定義
1+	輕微壓陷，深度約 2mm
2+	壓下深度約 4mm
3+	壓下深度約 6mm，回復時間介於 10~20 秒
4+	壓下深度約 8mm，回復時間大於 30 秒

#### 四、水腫注意事項：

對水腫的皮膚應給予適當的保暖，避免因水腫部位循環差導致皮膚冰冷，保護皮膚預防皮膚損傷造成感染也相當重要。

##### (一)皮膚照護

1. 觀察水腫凹陷程度、水腫部位與其範圍大小及皮膚狀況。
2. 清潔皮膚時，可以先使用中性清潔劑，清潔後以毛巾輕輕擦拭乾淨，再塗抹中性乳液或嬰兒油保濕皮膚。
3. 水腫部位的皮膚會變薄且容易破皮，應儘量避免

碰撞及摩擦，可選擇穿著柔軟棉質衣物或長袖衣褲保護皮膚，並每日檢視皮膚有無破損情形。

4. 若皮膚外觀已出現破皮或滲液情形，應適當的執行傷口護理避免感染。

## (二)飲食限制

鹽份攝取過多，會導致水份排出的功能變差，飲食方面宜清淡、低鹽飲食，避免食用加工之醃製罐頭、醬料過多及含鈉量高的食品，並視個人情況依照醫師指示限制一日飲水量。限制水量時常有口乾舌燥情形，可將飲用水製成冰塊含於口中，促進唾液分泌。

## (三)日常生活照護

- 1.維持適當的活動或協助肢體運動，使肌肉收縮，可促進淋巴液及血液的循環。
- 2.長期臥床的病人，至少每二小時協助翻身一次，運用氣圈、枕、氣墊床等，以減少水腫部位長期壓迫而產生壓力性損傷。
- 3.臥床休息時，可以使用枕被適當的支托將雙腳抬高，有助於體液回流以減緩局部水腫。

4.水腫部位可由遠端往近端的方向以環狀按摩方式，促進血液循環及局部的淋巴液回流，以消除水腫情形，每天執行 3~4 次，每次按摩時間約 15~20 分鐘。

5.每日定時測量體重且記錄，以利了解是否水腫增加的情形。

6.每日監測輸入及輸出量，依病人疾病狀況限制水分攝取，維持體液輸出入之平衡。

## **五、結論**

水腫症狀雖然沒有立即嚴重到會影響生命徵象的程度，但如果不儘早處理，長期的累積可能會導致身體器官及組織不可輕忽的傷害，久而久之會造成心衰竭、感染等進而造成生命的威脅，因此當發現家中長輩或是家人出現該症狀時，及早診斷及早治療可減少後續的併發症問題，應立即就醫處置避免出現更多嚴重的併發症。

## 六、參考文獻

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://www.doi.org/10.6965/FMPMC>

陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟凌、郭青萍、葉淑

惠、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃惠芬、葉必

明、林姿利、廖玟君、鄧慶華、胡順江、郭碧

照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、……、翁碩駿

（2023）．水腫．*臨床症狀護理(四版)*，16(1)，

193-202。

白玉玲、丘周萍（2011）．血液透析患者體液容積過

量的照護．*源遠護理*，5(1)，5-10。

<https://www.doi.org/10.6530/YYN>

財團法人台灣癌症基金會．水腫的照護．取自

<https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=1>

528

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.水腫部位的皮膚會變薄且容易破皮，應儘量避免碰撞及摩擦。

是 否 不知道

2.增加腿部肌肉張力，更能加速下肢液體的排出。

是 否 不知道

3.水腫的發生與藥物沒有任何相關。

是 否 不知道

4.為了減輕水腫，有水腫的肢體儘量保持平直勿抬高。

是 否 不知道

5.鹽份攝取過多，會導致水份排出的功能變差。

是 否 不知道