



前言

因疾病關係，患者常會造成水腫的現象，因此增加對水腫的認識及有效控制水腫的發生是非常重要的。



發生原因

一、體質性

大多數人都是體質性的水腫，其致病原因目前仍不明確，且以女性居多。此類型水腫特別在於早上起床時並無水腫情形產生，但一到下午下肢會腫脹嚴重，甚至體重增加高達 1 公斤以上。於晚上休息時，解尿次數頻繁，尿量增多。此種情形暫不須做任何處置，建議可穿彈性襪或控制鹽分及水分的攝取，即可改善水腫的狀況，避免濫用利尿劑而導致病情加重。

二、荷爾蒙改變

不少婦女在月經前後幾天會有週期性的水腫。最明顯的地方是胸部及下肢浮腫的情形，月經過後水腫即可消失。另外，服用避孕藥、注射排卵藥都可能造成水腫。

三、心臟衰竭

心臟衰竭患者因靜脈回流變差，常易發生下肢水腫，進而蔓延到全身。此類患者走路、爬樓梯出現喘息及呼吸困難情形，心臟檢查會出現心雜音或心律不整，需進一步治療以免進展至肺水腫與呼吸衰竭。

四、腎臟病

腎臟病引起的水腫主要因為蛋白質由尿液大量排出，導致血清白蛋白濃度太低所造成，所以尿液裡也會出現不少泡泡。一部分的人會出現腎臟功能嚴重衰退，進而無法把體內的鹽分及水分完全排出，使皮膚像灌了水的氣球一般，按壓起來會有明顯的「水感」。

五、肝硬化

肝硬化患者本身可能有長期飲酒或慢性肝病的病史，使得血清白蛋白濃度太低，引起水腫，常發生在下肢，且常伴有腹水、黃疸的情形，此類患者若出現水腫，肝臟功能可能已經受到嚴重損傷。

六、藥物

大多是因為使用消炎止痛藥物或某些降血壓藥物而影響腎臟排泄的功能，或使用類固醇製劑，傷害腎上腺機能所造成。日常生活中，常見慢性關節炎或腰痠背痛的患者在打針或服用藥物後會產生水腫的症狀，故須停止服用，並給予適當的支持療法即可逐漸改善。

七、局部水腫

長期維持一固定姿勢，使局部靜脈回流與淋巴循環變差，而發生暫時性的水腫，只要多活動、多伸展，即可改善。有些下半身或單側小腿水腫是因為靜脈曲張、蜂窩性組織炎、下肢靜脈栓塞等問題，影響體液循環所造成，解決局部問題即可改善水腫問題。



測量及判斷

一、水腫測量的步驟

1. 一般按壓部位：雙腳、足背、內踝、脛前。
2. 檢視患者水腫的部位，如雙腳有無水腫（圖 32-1）。
3. 用食指下壓 5~10 秒（圖 32-2）。
4. 觀察水腫處皮膚凹陷深度（圖 32-3）。
5. 評估壓陷深度，以判斷水腫嚴重度（圖 32-4）。



 32-1 檢視患者的雙腳有無水腫。



 32-2 用食指下壓5~10秒。



圖 32-3 觀察水腫處皮膚凹陷深度。



圖 32-4 壓陷深度約0.5~1 cm，判斷為中度水腫（參考表32-1）。

二、水腫的判斷

臨床上將水腫分為四個等級，可藉由觀察水腫部位皮膚凹陷的深度及「+」來表示嚴重度，其檢查結果說明如表 32-1。

表 32-1 水腫嚴重度的判斷

水腫嚴重度	壓陷深度	評估等級	說明
輕度水腫	0~0.5 cm	1+	只顯出很淺的凹陷，很快恢復，且下肢看不到水腫
中度水腫	0.5~1 cm	2+	10~15秒後才恢復
重度水腫	1~2 cm	3+	持續較久的時間才恢復，下肢可見腫脹
嚴重性水腫	> 2 cm	4+	會凹陷一段時間，下肢已經非常腫脹



32-4 注意事項

1. 避免長時間穿高跟鞋，或穿著太緊的鞋子或襪子。
2. 不要穿過緊的衣物以免造成腹壓增加，尤其是束腰、束腹或緊身牛仔褲等。
3. 避免久站或久坐，若長時間維持一個姿勢不動，容易導致下半身的血液回流受到阻礙，而產生下肢浮腫。
4. 每日洗完澡及臥床休息時，請將雙腳抬高過心臟位置，以促進血液回流減緩局部水腫。
5. 四肢可以溫水泡浴促進血液循環，但須注意水溫並且浸泡約 15~20 分鐘，避免燙傷情形。
6. 需忌口，少吃重口味的飲食，並避免食用醃製食物、醬料及含鈉量高的食物或飲料等。

7. 熬夜或疲勞也會造成體內血液循環及新陳代謝變慢、變差，因此應有規律的生活及充足的休息，避免過度疲勞。
8. 請每日定時測量體重且記錄，可了解水腫情形（時間最好於早餐前）。
9. 注意每日小便量，如減少或水腫加重，請馬上與醫師聯繫。
10. 口乾舌燥時，可將喝的水製成檸檬冰塊含於口中，促進唾液分泌。
11. 依患者的疾病嚴重程度，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。
12. 清潔皮膚時，請先使用中性肥皂清洗後，用毛巾輕輕擦拭乾淨，再塗抹中性乳液。
13. 水腫部位的皮膚會變薄且容易破皮，應盡量避免碰撞及摩擦，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。
14. 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。
15. 當水腫情形維持 2~3 天未改善時，需就醫以確定水腫的原因，及早治療。