

	文件類別	衛教單張	文件編號	3-063-109
	版次		2	頁次 Page 1 of 1
文件名稱	水腫的日常生活 護理指導	制定日期	2011/10/05	
		修訂日期	2023/04/21	

水腫評估：

當臉部浮腫，或以手壓迫骨突處或下肢時皮膚有凹陷情形，可能是水腫的現象。當體內水份過多易導呼吸急促，加重高血壓、心臟衰竭及肺積水，所以了解並控制自己每天攝取的水份量，是相當重要的。

1. 臥床時請將雙腳抬高過心臟位置，以促進血液回流。
2. 請勿長期站立或維持固定姿勢，應時常改變姿勢。
3. 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。
4. 避免使用任何約束帶、緊身腰帶，可穿寬鬆綿質易吸汗的衣物。
5. 請按醫師指示，採取低鹽飲食，少吃罐頭和醃製類食品。
6. 請每日於固定時間（時間最好於早餐前）量體重且紀錄，可了解水腫情形。
7. 請注意每日小便，如減少或水腫加重，請馬上與醫師聯繫。
8. 請保持皮膚清潔及每天檢視皮膚有無破損。清潔皮膚時，請先使用中性肥皂清洗皮膚後，用毛巾輕輕擦拭乾淨，再塗抹中性乳液。
9. 學習解決口乾舌燥的困擾：當長期居處空調室內或天氣炎熱、嚴格限制水分或進食過多高鈉、鹽或糖製食品、罐頭或蜜餞容易導致口乾舌燥。
10. 運動日常生活時可視情況增加患肢運動（如：散步、爬樓梯），以加速淋巴液回流，如此可幫助消除水腫，但不可過度劇烈（如：跑步、爬山）。
11. 出院後請按時返院檢查。