

	文件類別	衛教單張	文件編號	3-063-056		
			版次	2	頁次	Page 1 of 1
	文件名稱	水腫的日常生活須知	制定日期	2013/01/31		
			修訂日期	2017/06/15		

- 一、長期臥床的病人，請每2小時協助翻身一次。
- 二、請不要長期站立或維持固定的姿勢，應常改變姿勢。
- 三、臥床時請將雙腳抬高過心臟位置，以促進血液回流。
- 四、請按醫師指示採低鹽飲食，一天的鹽量少於5公克（約一茶匙）。
- 五、避免攝取含鹽高的食物，如：罐頭和醃製類食品。
- 六、請選擇寬鬆的衣服，原料要吸汗且柔軟，以免磨擦。
- 七、請勿使用約束帶及緊身腰帶，以免影響循環。
- 八、請每日定時量體重且紀錄，可了解水腫情形（時間最好於早餐前）。
- 九、請注意每日小便，如減少或水腫加重，請馬上與醫師聯繫。
- 十、請保持皮膚清潔及每天檢視皮膚有無破損。
- 十一、皮膚若有乾燥、脫皮情形，可使用嬰兒油及乳液。
- 十二、若有足部水腫時，請注意下列事項：
 1. 請保持足部清潔，使用中性肥皂，清水清洗，再以柔軟的毛巾擦拭。
 2. 請選用舒適、寬鬆的鞋襪。
 3. 請注意足部皮膚是否有破損，勿穿拖鞋。
- 十三、出院後請按時返院檢查。