



一、水腫的定義

因身體水份及鈉的代謝異常，使體內水份分佈改變及組織間液滯留，用手指按壓水腫部位後皮膚會出現凹陷，久久無法回復正常，水腫部位可能會有酸痛、沉重感、關節活動度降低。

二、水腫的原因

腫瘤壓迫、淋巴結阻塞、肝病變、心衰竭、腎病變、靜脈栓塞或營養不良等因素會使得組織中存有過多的液體，造成腹水、肢體腫脹、淋巴水腫等。

三、水腫的照護

水腫發生時，皮膚變得腫脹脆弱，容易形成傷口，而在皮膚傷口出現時，組織液外滲可能引發感染，水腫部位也可能因沉重酸痛感而影響肢體活動。當因水腫致皮膚形成水泡時，勿自行弄破水泡。因此照顧的重點，在於維持皮膚的完整及減輕肢體水腫的程度。

(一) 維持皮膚的完整性

1. 應每日檢查水腫皮膚完整性。
2. 水腫肢體禁做治療，如測量血壓、抽血或進行注射。
3. 避免攝取含鹽高的食物，如：罐頭和醃製類食品。
4. 保持皮膚清潔，以中性肥皂清洗，用毛巾輕輕擦拭，可塗抹中性乳液。
5. 水腫部位若有發熱、發紅、異常腫脹時，應立即就醫。
6. 水腫表皮有傷口時應消毒處理，避免造成感染。

(二) 減輕皮膚水腫的程度

1. 抬高水腫肢體，需高於心臟，可減輕腫脹。
2. 可使用低彈力繃帶或穿著彈性襪幫助淋巴回流減輕腫脹。
3. 皮膚完整無破損、無皮膚病、無血栓靜脈炎及皮下出血時，可協助美足護理。

四、肢體水腫護理的步驟：

1. 泡足約 15—30 分鐘（水溫約 43°C），或可用蒸氣機蒸腳（蒸氣冒出後，

- 先用手貼在病人皮膚上 2 分鐘測試溫度)；可泡澡的病人，可於泡澡後按摩。
2. 臥床或上肢水腫的病人，可先用熱毛巾熱敷。
 3. 將皮膚擦乾，抹乳液或緩解水腫的調和精油滋潤皮膚。按摩者先搓暖雙手，由遠心端向近心端方向，可先做經穴指壓，再緩慢地環狀按摩。
 4. 每一部位輕緩反覆按摩 20-30 分鐘。
 5. 按摩後可抬高患肢約 15-30 度高，持續約 30 分鐘，促進回流減緩水腫。
 6. 按摩前先詢問醫師是否可執行，按摩中要詢問病人感受並隨時觀察表情，若不舒服則暫停。視情況縮短按摩時間。

參考資料

- 林之勛、吳思賢、陳慶恩、彭成康 (2020) · 淋巴水腫的治療選擇及新進展 · 臨床醫學月刊，86 (6)，751 - 756。
- 陳杰 (2022) · 老年下肢水腫 · 臨床醫學月刊，90 (5)，746 - 749。
- 簡毓芬 (2018) · 乳癌術後淋巴水腫預防 · 健康世界，494，47 - 49。