水腫照護

衛生福利部屏東醫院
地址：屏東市自由路270號
電話：(08) 7363011
http：//www.pntn.mohw.gov.tw

屏醫衛編碼NO.310

一、什麼是水腫？

水腫是體內液體過多，聚積在細胞間隙無法排除，用手指按壓皮膚會出現凹陷，久久無法回復，患肢可能會有酸痛或沉重感。造成水腫的原因包括：腎臟疾病、心臟病、細菌感染、癌症末期、營養不良、肢體缺乏活動等。

二、什麼是淋巴水腫？

淋巴水腫是淋巴迴路受損造成組織間隙聚積過多體液，常見癌症患者因疾病、手術切除或放射線治療等因素造成，通常發生在四肢、軀幹、腹部、頭頸部、外生殖器等部位。

三、水腫日常照護：

1. 勿長期站立、久坐或維持固定姿勢，且避免穿著太緊的鞋子。
2. 應避免穿著過緊衣物，可穿著寬鬆棉質易吸汗之衣物。
3. 臥床休息時，可將患肢抬高超過心臟位置。
4. 臥床病人每二小時需翻身一次，以減少皮膚壓迫。
5. 每日檢查皮膚外觀有無破皮、發紅、滲液及腫脹，平日可戴手套或穿外套保護皮膚。
6. 以無皂清潔劑清潔皮膚，若皮膚乾裂，可於沐浴後塗抹乳液。
7. 避免在患側打針、抽血、測量血壓。
8. 患肢避免提重物。
9. 飲食應限制鹽分攝取，過鹹、醃製類以及蕃茄汁等含鈉量高的食物應避免食用。

10. 每日觀察小便量是否減少或水腫情形加劇。

四、淋巴水腫按摩：

1. 淋巴按摩是一種淺層的按摩手法，利用手與皮膚的接觸促進淋巴管收縮，使淋巴液導向附近有功能的淋巴系統。淋巴管位於表淺皮膚下，按摩時應輕柔，力道過大反而滲出更多組織液，加劇淋巴水腫。可以螺旋方式輕柔由遠端肢體往近心端驅幹按壓即可，每個肢體或部位約按摩15～30分鐘。

2. 按摩前不可擦乳液，使其有牽引力將淋巴液流往軀幹。
3. 淋巴按摩前，不可沐浴、熱敷或按摩。
4. 按摩時可搭配精油使用，如：葡萄柚、檸檬、薰衣草、杜松等，具有消除水腫之功效。

五、穴位按摩：

1. 按壓方式：穴位按壓 5 秒，放鬆 1 秒，或按揉 10 圈後放鬆 2 秒，共按摩 2～3 分鐘。
2. 手法宜柔和、有力、均勻，依病人感受由輕而重，由淺而深。

六、按摩穴位：

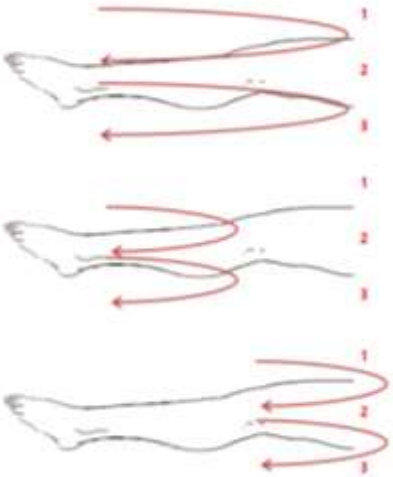
1. **湧泉穴**：湧泉穴意即湧出生命之泉的穴道，能促進全身循環，湧泉穴位於腳底中間凹陷處，在足掌的前三分之一處。	2. **三陰交穴**：人體小腿內側，足內踝上緣三指寬，踝尖正上方脛骨邊緣凹陷。	3. **陰陵泉穴**：人體小腿內側，膝下脛骨內側凹陷處。

七、水腫按摩圖示：

第一式：大划船式

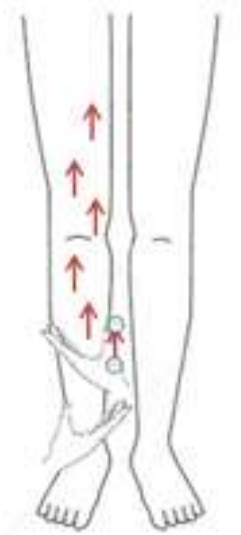
- 取油後平均佈油

腿部前側→腿部側面→腿部背面



第二式：勺鏟式

- 手部呈大 C 字型向上推

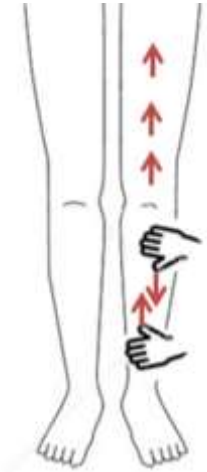


第三式：螺旋式

- 側邊螺旋按摩、膝窩加強

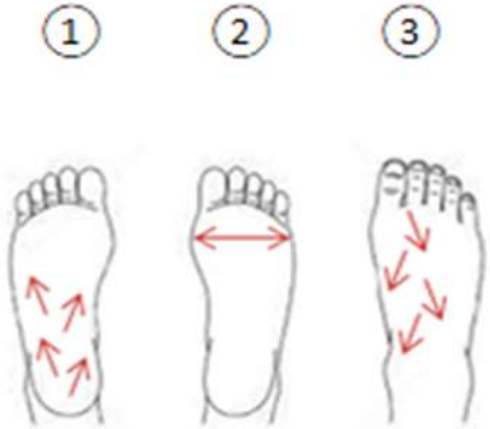
第四式：揉捏式

- 左右交替，向上端揉捏



足部收尾動作：

1. 由足底中心左右交替外推至前掌。
2. 足底前掌左右橫向按摩。
3. 足背骨縫處往腳踝方向左右交替上推。



制定日期：109 年 04 月

修訂日期：113 年 04 月(1)

審閱日期：113 年 04 月

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO.310：水腫照護」護理指導

☐給予病人護理指導單張。

☐可說出護理指導內容 1～2 項。　☐可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：　　，說明日期：　　年　　月　　日，

病人或家屬：　　，關係：