

## 水腫的照護

### ■ 定義

為身體水份及鈉代謝異常，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，一段時間無法回復正常，無特別症狀，但可能會有酸痛或沉重感。

### ■ 水腫發生的原因

水腫分為局部性及全身性水腫，主要是因為局部肢體循環不佳、營養不良、肝疾病或腎疾病、淋巴結阻塞、靜脈栓塞、心衰竭等因素，使得組織中存有過多的液體，造成腹水、淋巴水腫、皮膚腫脹脆弱。

### ■ 水腫性皮膚的照護

- 每日觀察：皮膚若有紅、腫、熱、痛、滲液等狀況或肢體有冰冷、發紺等情形，就必須就醫。
- 清潔皮膚：使用中性肥皂清洗，之後用毛巾輕擦乾，塗抹中性乳液。
- 熱敷：可使用臉盆裝溫水，溫度約 41—43°C，泡腳時間約 10—15 分鐘。



- 評估下肢水腫程度，試著用手指觸壓腫脹處，注意有無凹窩出現，可由腳背→腳踝→小腿→大腿，依序檢查，如有腫脹或凹窩情形可以用枕頭適度抬高下肢。
- 避免蚊蟲咬傷、燙傷、切傷或曬傷。



## ■ 按摩方法

- 水腫部位由遠端往近端的方向以環狀按摩方式，讓可促進血液循環以及局部的淋巴液回流，以消除水腫情形，每天可執行3-4次，每次按摩時間約15-20分鐘。步驟如下：
- 使用乳液(無刺激性為主)於手心，雙手掌搓熱後均勻塗抹於皮膚處。
- 使用溫熱毛巾熱敷水腫肢體部位。
- 由遠心端到近心端的方向以指腹按壓、滑動及按摩方式，每點按壓約8秒。
- 力道以患者可承受的程度為主，避免指甲碰觸患者。



輕由下往上推至腹股溝鼠蹊部

## ■ 按摩穴位

- 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。
- 水分穴：水分穴位於肚臍上方一指寬的位置，按壓水分穴可以促進新陳代謝、改善全身及四肢水腫。
- 委中穴：委中穴位於膝蓋後側正中央，此處亦是淋巴結所在，容易堆積代謝廢物。按壓時會有痠、痛、麻感，可以輕揉畫圓的方式按壓，能刺激淋巴循環並排除腿部代謝廢物。



## ■ 注意事項

水腫部位如有傷口、發炎、出血、皮膚病或接受放射線治療請勿熱敷及按摩。

## ■ 複習一下

問題1( )。水腫一般日常照護，以下何者不妥？

- a. 避免穿著過緊衣物，可穿著寬鬆棉質易吸汗衣物。
- b. 清潔皮膚使用中性肥皂清洗，之後用毛巾輕擦乾，塗抹中性乳液。
- c. 避免蚊蟲咬傷、燙傷或曬傷。
- d. 可在患側打針、抽血、測量血壓。

問題2( )。以下水腫穴道按摩的穴位，何者為是？

- a. 內關穴    b. 水分穴    c. 風池穴    d. 合谷穴

問題3( )。若發現水腫肢體有異狀(有紅、腫、熱、痛等情形)依然可以熱敷及按摩？

正確答案

問題1：d    問題2：b    問題3：X

參考資料：

趙可式(2015)·美手美足護理·照護基本功-趙可式教授實作教學(一版，103-105 頁)·台北市：華杏。

<https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=1528>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1333

修訂單位/日期：23病房/111.12.27

FS-8100-404



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮