



## 水腫日常生活須知

1999.04 制定  
2020.04 修訂  
2021.01 審閱

當皮膚以指腹加壓，立即產生凹陷而留有指痕稱為水腫。

### 一、日常生活照顧須知：

- 1.長期臥床的病人，請每2小時協助翻身一次，並保持床單平整，避免受壓形成壓瘡。
- 2.不要長期站立或維持特定姿勢，應常改變姿勢，適當的活動以利循環。
- 3.臥床時請將雙腳抬高超過心臟位置，以促進血液回流。
- 4.按病情狀況，依照醫師規定給予水分。
- 5.避免攝取含鹽過高食物，如罐頭或醃製類食品。
- 6.請選擇寬鬆的衣服，質料要吸汗且柔軟，以免磨擦。
- 7.若需使用約束帶應注意鬆緊度，以免影響末梢循環。
- 8.請每日定時量體重，以瞭解水腫的情形（時間最好於早餐前）。
- 9.請注意每日小便量，並記錄輸出與輸入量，如有異常可隨時提供醫師做藥物調整的參考。
- 10.每日檢查皮膚完整性及保持皮膚清潔，若有乾燥、脫皮情形，可塗抹嬰兒油或乳液。
- 11.當皮膚如有紅、腫、熱、痛及破損情形，應避免用熱及按摩，隨時通知醫護人員做適當的處理。
- 12.請保持足部清潔，使用中性肥皂及溫水清洗，再以柔軟的毛巾拭乾，並選用舒適、寬鬆鞋襪。
- 13.出院後請按醫師指示定時返院檢查。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00 下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康