

水腫的預防與治療

臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

何謂“水腫”？

當圍繞身體內部組織和器官的小空間聚集體液，而產生的紅腫、腫脹。

而身體哪些共同的部分最容易產生腫脹？

- 下肢或手
- 肚皮
- 胸部-水腫可能發生在肺或肺部周圍。

發生在下肢、雙手和腹部的腫脹可能造成身體不舒服，更嚴重者是疾病的症狀。而在肺部的水腫甚至可威脅生命，因為它通常是嚴重的心臟問題症狀。

什麼是腫脹的症狀？

腫脹的症狀包括：

- 皮膚水腫會導致皮膚表面看起來異常變形，且會有亮亮光澤的浮腫。常出現在下肢腫脹或下背部水腫，常發生在坐或站很長一段時間後會更嚴重。(圖1)
- 肚子變大(腹部腫脹)
- 呼吸困難(在胸腔腫脹)

腫脹的原因是什麼？

因為不同的條件而引起腫脹，其中包括：

- 在下肢靜脈(血管)的問題：在正常的情況，下靜脈會將身體血液輸送回心臟。但是，如果靜脈瓣膜不能正常工作，靜脈瓣膜則無法將足夠的血液回流到心臟，這可能會導致下肢腫脹。



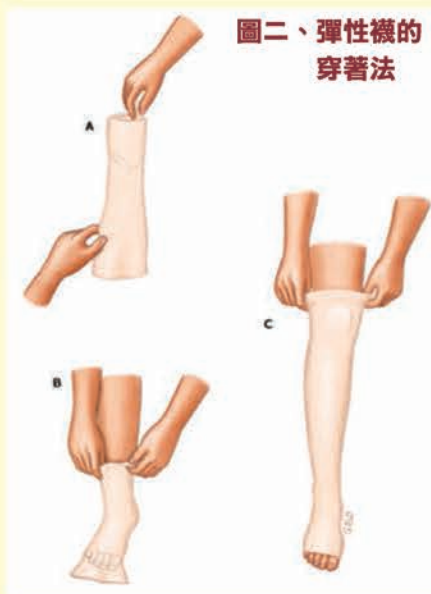
圖一、下肢水腫

- 血液凝結斑塊：血塊阻塞下肢部靜脈而引起的腳或腳踝腫脹。
- 懷孕：孕婦在手、腳或臉部腫脹。
- 月經期：月經來之前，會在身體的不同部位產生腫脹。
- 藥物：某些藥物會有腫脹的副作用，例如糖尿病、高血壓或止痛藥...等。
- 腎臟問題：部份有腎臟問題的人，會在下肢或眼睛周圍腫脹。
- 心臟衰竭：心臟衰竭是一種心臟問題。通常心臟不能正常幫浦動作，而心臟衰竭的人通常在腿、腹部或肺水腫。
- 肝臟問題：有肝臟問題的人，通常在腹部或下肢浮腫。
- 旅遊：旅行時坐了很長一段時間的人，通常造成在下肢及小腿腫脹。

我應該什麼時候就診，以尋求正確的醫療？

如果你有下列新的腫脹：

- 單側下肢或兩腿下肢水腫



圖二、彈性襪的穿著法



圖三、下肢靜脈栓塞

- 在你的雙手、肚子、眼睛
如果旅行坐了很長一段時間，然後產生腿部疼痛或腫脹，持續經過幾天水腫還不會消失，應診尋求正確診斷與治療。

腫脹如何治療？

醫生視病因，可用不同方式治療腫脹。

治療可以包括以下一個或多個方式：

- 依照病況對症治療。
- 調整飲食結構的變化，以減少過多食鹽的攝取。
- 可利用藥物治療，例如：利尿劑，可以幫助你的身體擺脫多餘的液體。
- 使用“靜脈曲張襪”：此特殊襪子會緊密的貼合在腳踝和腿部，並能減輕腿部腫脹。如果你的醫生建議你穿壓力襪(彈性襪)，他會告訴你選擇穿哪種類型，以及如何穿著的方式。(圖二)

- 將下肢抬高：若是踝關節和腳腫脹，則可抬高他們的腿至比心臟高的角度，以幫助體液回流心臟，此腳踝幫浦運動(圖四)，每天3~4次，每次30分鐘。

並非所有類型的腫脹都需要治療。例如，在懷孕期間所產生的水腫或每月經期的週期前水腫，通常不需治療。

旅行時若必須搭乘飛機長途飛行時，可如何防止腿部腫脹？

搭乘6~8小時以上的航班，為了防止下肢腫脹，您可以做以下運動來減輕下肢水腫及預防下肢靜脈栓塞(圖三)：

- 每隔一至二小時，站起來走動
- 出行前不要吸煙
- 穿寬鬆舒適的衣服
- 座位盡可能安排在艙壁或緊急出口處
- 墊腳尖運動，活動你的腳，不時將膝蓋彎曲及伸直。
- 多喝水，避免飲酒
- 避免服用安眠藥。保持良好精神可以到處走動。🌸



圖四、腳踝幫浦運動