



## 下肢水腫

### 一、水腫的定義

因為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情形，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，大多沒有症狀，但可能會有酸痛或沉重感。

### 二、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、肝疾病或腎疾病所導致。

### 三、水腫性皮膚的照護

- (一) 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，則必須就醫。
- (二) 清潔皮膚:使用中性肥皂清洗皮膚，用毛巾輕輕擦乾後，塗抹中性乳液。
- (三) 熱敷:住院期間利用熱蒸氣促進下肢循環，時間約 15—20 分鐘，在家用臉盆裝溫水，溫度約 41—43°C 為宜，泡腳時間約 10—15 分鐘。
- (四) 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。
- (五) 避免蚊蟲咬傷、燙傷、切傷或曬傷。

## 四、按摩方法

- (一) 用雙手包覆腿部，從腳踝輕壓上推至腹股溝鼠蹊部，每日至少按摩 1-2 次，每次 20-30 分鐘。
- (二) 足部指壓法:指壓下肢的脾、膽、胃經的穴道，可以促進下肢循環、增加排尿，改善水腫。指壓方式如下
  1. 將雙手環扣小腿，用雙拇指指腹壓一經脈，另 4 指壓另一經脈。
  2. 每一點壓 8 秒，並由點連成線的方式，逐部向上壓。
  3. 以脛骨為中心，如（圖六）指壓下肢的脾、膽、胃經的穴位。
    - (1)胃經:指小腿中線向外側約 2 指寬度或足外 2 吋處向上至膝蓋
    - (2)膽經:指小腿中線向外側約 4 指寬度或足外踝向上壓至膝蓋
    - (3)脾經:指小腿中線向內側約 4 指寬度或足內踝 3 吋處向上壓至膝蓋。
  4. 完成後，換另一腳如上法執行之

## 五、注意事項

- (一) 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按摩。
- (二) 皮膚清潔後再按摩



關心您

護理部製作 H001