

 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院
水腫的護理

病人身體部位常因腫瘤壓迫、淋巴結阻塞、肝病變、心衰竭、腎病變、靜脈栓塞或營養不良等因素，會使得組織中存有過多的液體，造成皮膚腫脹脆弱、淋巴水腫、腹水等。當皮膚有傷口出現時，會使組織液外滲，引發感染。因此照顧的重點，在於維持皮膚的完整及減輕皮膚水腫的程度。

一. 維持水腫皮膚的完整性

1. 可塗抹防蚊液以預防蚊蟲叮咬。
2. 水腫肢體禁做治療，如測量血壓、抽血或注射。
3. 男性患者可使用電動刮鬍刀除毛，勿用剃刀等避免刮傷皮膚。
4. 做家事時如洗碗、園藝等，需戴手套保護，避免感染
5. 小心修剪指甲。
6. 避免曬傷。

二. 減輕皮膚水腫的程度

1. 抬高水腫肢體，需高於心臟，可減輕腫脹。
2. 水腫的評估：於水腫肢體用手指腹輕輕往下壓，若皮膚呈現凹陷，且皮膚完整無破損、無皮膚病、無血栓靜脈炎及皮下出血時，可給予淋巴按摩護理。

*加壓：於水腫肢體纏繞彈性繃帶，或使用肢體循環機，減緩淋巴液在末梢肢體蓄積，增加回心血量。

*美足護理的步驟：

- (1)熱水泡足約 15~25 分鐘(水溫約 40-43 度 C)，可泡澡的病人，於泡澡後按摩。完全臥床或上肢水腫的病人，可用熱毛巾熱敷。
- (2)將皮膚擦乾，抹乳液或緩解水腫的調和精油滋潤皮膚。
- (3)按摩者先搓暖雙手，由遠心端向近心端方向，先做經穴指壓，再緩慢地環狀輕柔按摩，不可大力施壓，避免壓迫而關閉淋巴管瓣膜。
- (4)每一部位反覆按摩約 5-7 次。
- (5)按摩後可抬高患肢約 15-30 度高，持續約 15-30 分鐘(視病人舒適度)，促進回流消水腫。
- (6)按摩中詢問病人感受並隨時觀察表情，若不舒服則暫停。視情況縮短按摩時間。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院 諮詢專線 02-66289779 轉 3611

FNB00D013-F4