

## 水腫日常生活須知



建佑醫院 護理部 衛教小組  
關心您的健康

一、長期臥床的病人，請每2小時協助翻身一次。

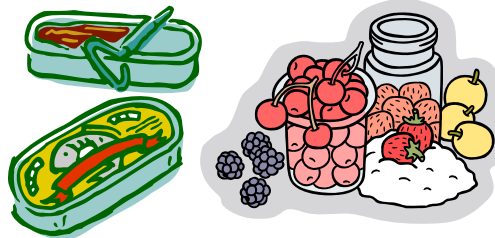
二、請不要長期站立或維持固定的姿勢，應常改變姿勢。

三、臥床時請將雙腳抬高過心臟位置，以促進血液回流。



四、請按醫師指示採低鹽飲食，一天的鹽量少於5公克（約一茶匙）。

五、避免攝取含鹽高的食物，如：罐頭和醃製類食品。



六、請選擇寬鬆的衣服，原料要吸汗且柔軟，以免磨擦。

七、請勿使用約束帶及緊身腰帶，以免影響循環。

八、請每日定時量體重且紀錄，可了解水腫情形（時間最好於早餐前）。



九、請注意每日小便，如減少或水腫加重，請馬上與醫師聯繫。

十、請保持皮膚清潔及每天檢視皮膚有無破損。

十一、皮膚若有乾燥、脫皮情形，可使用嬰兒油及乳液。

## 十二、若有足部水腫時，請注意下列事項：

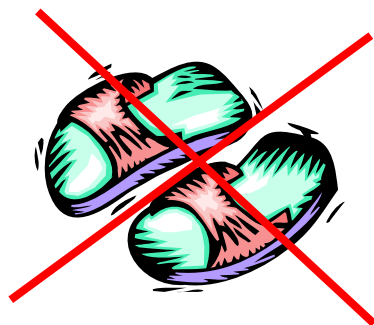
1. 請保持足部清潔，使用中性肥皂，清水清洗，再以柔軟的毛巾擦拭。



2. 請選用舒適、寬鬆的鞋襪。



3. 請注意足部皮膚是否有破損，勿穿拖鞋。



## 十三、皮膚護理

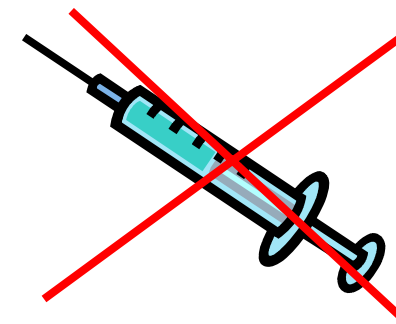
1. 用無傷害性之清潔劑
2. 以柔軟的乾布擦拭並確定指縫間及皺摺處都擦乾
3. 使用羊毛脂類的乳液使皮膚濕潤、柔軟



4. 避免曬傷
5. 必要時使用防蟲藥以預防昆蟲叮咬
6. 在園藝工作時，戴保護性手套
7. 小心修剪指(趾)甲



8. 勿在水腫的肢體上量血壓、抽血、打針或給予靜脈及皮下輸液



## 十四. 出院後請按時返院檢查。



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組