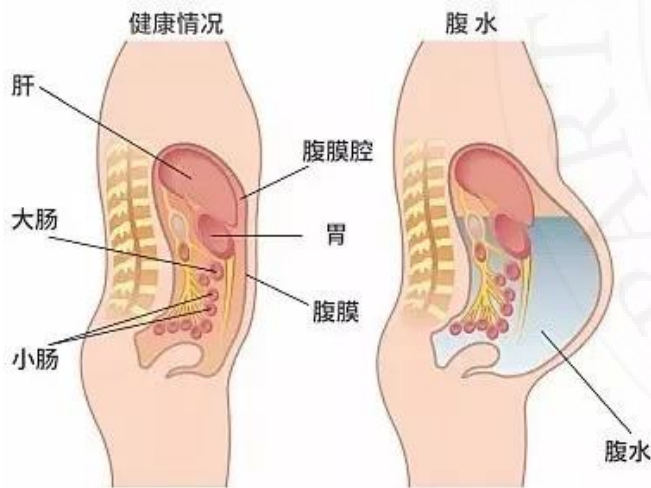


腹水



什麼是腹水？

腹水是指腹腔內水份不正常的堆積，通常是因肝硬化所引起。

腹水之症狀

1. 腹脹、腹痛
2. 口渴
3. 噁心、嘔吐
4. 食慾不振
5. 疲倦感
6. 呼吸困難
7. 腹圍變大
8. 體重增加
9. 下肢水腫
10. 尿量減少

如何治療腹水？

1. 臥床休息：當平躺並無嚴重不適或呼吸困難情形，應儘量以平躺姿勢為主，若平躺會感到呼吸困難，則可將床頭抬高呈半坐臥式，使呼吸順暢減少不適感。
2. 依醫師指示採低鈉飲食。
3. 注意身體保暖及抬高下肢：以促進全身或局部血液循環。
4. 依醫師指示服用利尿劑，並注意副作用發生，如：頭暈、四肢無力、低血壓等。

5. 注意水份攝取量，以預防不正常的水份積留。

6. 依病情個別狀況給予腹腔放液或血漿、白蛋白、利尿劑等藥物之使用。

返家後日常生活注意事項

1. 多臥床休息，促進血液回流。
2. 依醫師指示限制每日水分攝取量及採低鈉飲食。
3. 依醫囑按時服用利尿劑，不可以任意增加或減少利尿劑的劑量。
4. 每日觀察體重變化並記錄，若有體重增加或降低過多時，應立即返院。
5. 避免使用皂性清潔劑，沐浴後可擦乳液來保護皮膚。
6. 穿著寬鬆衣物、減少出汗、避免潮濕，以增加舒適感。
7. 視情況適當運動，以體力可負荷為

宜，動作宜輕柔，避免快速改變姿勢。

8. 腹脹不適時，可在肚臍周圍塗抹黃花油或薄荷油，以減輕腹脹感。
9. 有臍膨出現象者：平時穿褲子切勿過緊，儘量以寬鬆為原則，勿使用皮帶，以免摩擦臍膨出處而增加破皮、傷口感染的機會。

飲食注意事項

口訣：「少鹽限水、定時定量
少量多餐、新鮮食物」

飲食中如何減少鹽份的攝取？

1. 避免醃製食品：如鹹蛋、皮蛋、泡菜、醃肉、火腿、臘肉、臘腸、豆腐乳等。
2. 減少調味料的攝取：如：鹽、味精、蒜、醬油、蕃茄醬、沙茶醬等。
3. 少吃加工類食品，如：罐頭類食物。
4. 限鈉的人應禁食高鈉蔬菜製成的果菜

汁，如：芹菜汁、葫蘿蔔汁等。

5. 避免食用過鹹的麵包、餅乾、馬鈴薯片等食物。

減少腹脹的飲食方式：

少攝取易產氣的食物，如豆類製品、汽水、饅頭、麵包等發酵過的食物，以減少腹脹感。

烹調美味限鈉飲食的密訣：

1. 酸味的利用：烹調時使用醋、檸檬、蘋果、鳳梨、蕃茄等可增加酸味。
2. 糖醋的利用：烹調時使用糖醋來調味，可增添食物酸甜的風味。
3. 甘美的利用：使用香菜、香菇、海帶來增添食物的美味。
4. 強烈風味蔬菜的利用：使用蒜、洋蔥等蔬菜來增添食物的風味。
5. 低鈉調味品的利用：可用含鈉低的醬

油或鹽來代替調味，但須按營養師的指示使用。

減少水份攝取的方法？

將一天可以喝的水份分配次數飲用或製成小冰塊食用，以減輕口渴。

鹽份的換算：

1 公克鹽(400 毫克鈉)

= 6 cc 醬油

= 5 cc 烏醋

= 12 cc 蕃茄醬

= 1/3 湯匙味精。

一茶匙鹽(2000 毫克鈉)

= 2 湯匙醬油

= 5 茶匙味精



製作單位：6B
製作日期：95.02
修訂日期：112.10
03-2-004