

## 疾病末期照護-下肢水腫

### 一、定義：

「水腫」是指體內液體過多，聚積在細胞間隙，常因營養不良、肝心腎病變、腫瘤壓迫、心腎臟衰竭，淋巴結阻塞，導致水份排出困難，使組織中有過多液體而造成。

### 二、症狀：

水腫因部位不同而有不同的症狀，在此是指腳末端緊繃感並且有明顯的浮腫，皮膚用手指腹輕輕往下壓時呈現凹陷。皮膚脆弱有時出現傷口，會使組織液外滲。

### 三、照護方法：

照顧重點在於減輕皮膚水腫程度，降低腫脹感增加舒適；維持皮膚的完整避免感染。

#### (一) 維持水腫皮膚的完整性：

1. 水腫肢體禁做治療，如測量血壓、抽血或注射。
2. 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。
3. 小心修剪指甲。
4. 可塗抹防蚊液以預防蚊蟲叮咬。

#### (二) 減輕皮膚水腫的程度：

1. 抬高水腫肢體，高於心臟，可減輕腫脹情況。陰囊水腫時，可用自製的手套水球墊在下方，抬高水腫部位，降低緊繃感。
2. 水腫的評估皮膚完整無破損、無皮膚病、無血栓靜脈炎及皮下出血時，可給予美足護理。(淋巴水腫有另外的按摩方式)

#### (三) 美足護理的步驟：

1. 熱水泡足約 15~20 分鐘 (水溫約 43°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，可用熱毛巾或是熱蒸氣熱敷。
2. 清潔足背、足底、趾縫間的皮膚並拭乾後抹乳液滋潤皮膚。
3. 按摩者先搓暖雙手，以輕柔、均勻的力量由遠心端向近心端方向，可配合經穴指壓按摩，再緩慢地環狀輕柔按摩，將水推往軀幹方向。
4. 每一次部位反覆按摩約 5-7 次、按摩後可抬高肢體約 15-30 度。
5. 按摩中詢問病人感受並隨時觀察表情，按摩時間約 10-15 分鐘，視病人的需要。若不舒服則須暫停，視情況調整按摩時間。
6. 美足護理主要目的，是在輕柔的按摩增加病人的舒適度，更重要的是創造家屬和親人間美好互動的時刻，可以搭配輕音樂或是一起生命回顧，營造溫馨氣氛。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>