

# 水腫護理指導

腫歪歪

2019.07 制定  
2023.02 審閱



## 何謂水腫?

以指腹按壓皮膚，立即產生凹陷無法馬上回復稱為水腫。



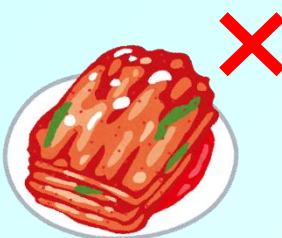
## 飲食注意事項：



採低鹽飲食



避開  
罐頭食品



避開  
醃製食品



依照醫師  
指示飲水



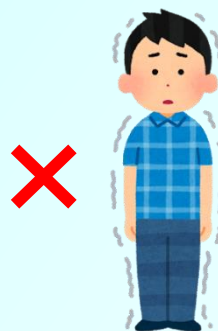
## 日常注意事項



休息時  
抬高雙腳



選擇吸汗柔軟  
的寬鬆衣服



勿長時間維  
持特定姿勢



注意每日  
小便量



皮膚破損時避  
免用熱及按摩



皮膚乾燥脫皮  
請塗抹乳液



請保持足  
部清潔



選用舒適  
寬鬆鞋襪

參考資料引自國健署網站；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院  
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

