

## 午後常水腫 調整變水美人有撇步

「每到下午，我的下半身就會水腫，像吹氣球一樣，真是傷透腦筋」。小美很哀怨的跟醫師說。像小美這樣有相同狀況的人應該也不少，都是屬於容易水腫的體質，特別容易發生在下午時段，有時候體重甚至會相差一公斤，主要因為水分滯留積聚而造成水腫，應該如何調整日常生活作息，拒絕水腫上身，是許多人關心的問題。

一般人一天的喝水量約在 1500-3000CC. 為適當範圍，許多人因為怕會水腫而不敢多喝水，其實水腫不一定和喝水有關，比較大的原因是跟體質或是疾病相關。衛生署立台中醫院腎臟科主治醫師黃嘉宏表示，體質性的水腫一般較為常見，而且以女性居多。主要特色在於早上並無異狀，通常到了下午則小腿、腳部開始腫脹起來，到了晚上尿又特別多。

體質性水腫的發生，其致病原因迄今仍不清楚，通常檢驗結果和身體檢查都屬正常，多半不需要治療，醫師會給予一些生活上建議。比如穿彈性襪、飲食吃得清淡些，因為吃太鹹，食物中的鈉會讓水分滯留體內，睡覺前將小腿抬高，就能改善水腫情況。

除了體質性的局部水腫，另外則是由疾病引起的水腫，多半為心、肝、腎等器官出了問題，所引起全身性的水腫。一般若是腎臟病引起的水腫，通常會從眼瞼浮腫慢慢逐步擴展至全身，同時伴隨著蛋白尿、血尿等症狀；心因性的水腫通常會由足部、腳底而至全身，因為心臟功能不佳，常伴隨有呼吸困難的症狀；此外，由肝臟功能不佳而引起的水腫較為常見，通常為急性肝炎或肝硬化所引發的下肢水

腫。還有一些因藥物所引起的水腫，諸如類固醇、避孕藥和某些抗高血壓藥物等，都可能引起水腫，在停止服藥後都可見改善。

一旦有水腫的情況，最好早一步接受檢查，了解真正的原因。黃嘉宏醫師指出，身體出現水腫可能是個警訊，告訴你某個部位有狀況，最好儘快找醫師做進一步的檢查，通常可透過驗血、驗尿、量血壓、照超音波等的檢查及醫師的診斷，來瞭解引起水腫發生的原因，同時加以治療改善。

對於有體質性水腫困擾的人，其實與一般人無異，多半不需要特別治療，具體的改善方式，就是從維持正常的生活作息開始，一天的水量約 1500-3000CC.，6-8 杯的水量補充就足夠，養成運動的習慣，不要站太久或長時間保持同一姿勢，平常多走動讓血液循環順暢；並且調整飲食習慣，少吃調味過重的食物，儘量吃清淡一點，晚間或睡前可做抬腿運動，讓血液回流，可有效改善水腫的情況。切記不要隨便吃利尿劑，反而增加腎臟的負擔。

若是疾病所引起的水腫，就必須小心攝取水分，不能無節制地大量喝水，同時得觀察尿量，最根本的方式就是要治療疾病，才不致水腫愈來愈嚴重。

\* 資料來源：輯自〈中時健康 [health.chinatimes.com](http://health.chinatimes.com) 〉

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

