

認識肝性腹水

一、什麼是肝性腹水

當罹患嚴重肝病，使鈉鹽及水份滯留體內而引起腹部積水。

二、症狀：

體重增加、腹圍變大、下肢水腫、食慾差、腹脹、嚴重時會影響呼吸。

三、常見檢查：

(一)腹部起音波

(二)腹水放液術(抽腹水)

四、治療：

(一)低鹽飲食

(二)使用利尿劑

(三)必要時，由醫師評估是否施行腹水放液術。

(四)若併發自發性細菌性腹膜炎時，則使用抗生素治療。

五、出院須知：

(一)飲食

1.採低鹽飲食(每天 5 克鹽)，避免醃製食物(見附表一)。

[附表一]

食物種類	可食	忌食
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	(1)加鹽或醃製的食品：如中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。(2)罐製食品、肉醬、肉臊、各種魚罐頭。(3)速食品及其他成品：如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞、花生等。	醃製、罐製、滷製的成品，如加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
主食類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	鹹麵包、蘇打餅乾、甜鹹餅乾、蛋糕、蛋捲、奶酥等西點。麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	(1)乾果類，如蜜餞、脫水水果。(2)各類罐頭水果，及加工果汁如蕃茄汁等。(3)果汁粉。

食物種類	可食	忌食
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁（芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜等含鈉量較高，不宜大量食用）	（1）醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪里紅、蘿蔔干、筍干等。（2）冷凍蔬菜，如豌豆莢、青豆仁等。（3）加工蔬菜汁、玉米醬、及各種加鹽的蔬菜罐頭。
油脂類	植物油，如沙拉油、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜酌量食用	蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、豆豉、味噌、芥菜醬、烏醋等。
其他	茶、太白粉	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、炸洋芋片、爆米花、米果、油炸粉、運動飲料、碳酸飲料

烹調低鹽飲食的小小提示：

- 1.使用醋、檸檬、蘋果可增加酸味。
- 2.使用植物油炸、炒，另加上檸檬片。
- 3.香菜、草菇、海帶亦可拌味。
- 4.蒜、洋蔥可增加強烈的風味。
- 5.使用低鈉醬油或鹽。

2.儘量減少水份攝取。

(二)休息與活動

- 1.多臥床休息，並抬高下肢。
- 2.依個人體力做適當活動，並注意安全；動作宜輕柔，避免快速改變姿勢。
- 3.穿著寬鬆衣物，避免緊緊腰帶。

(三)每日定時磅體重，並記錄以作比較。

(四)按醫師指示使用利尿劑，並注意是否發生副作用:如頭暈、四肢無力等。

(五)應就醫情況

- 1.體重異常持續增加或減少
- 2.尿量異常增加或減少
- 3.突然發冷、發燒或腹部疼痛。
- 4.腹脹引起呼吸急促或呼吸困難。

最後敬祝您身心愉快

護理指導執行者:_____ A071 病房

認識肝性腹水

- 一、什麼是肝性腹水
當罹患嚴重肝病，使鈉鹽及水份滯留體內而引起腹部積水。
- 二、症狀：
體重增加、腹圍變大、下肢水腫、食慾差、腹脹、嚴重時會影響呼吸。
- 三、常見檢查：
(一)腹部超音波。(二)腹水放液術(抽腹水)
- 四、治療：
(一)低鹽飲食。(二)使用利尿劑。(三)必要時，由醫師評估是否施行腹水放液術。
(四)若併發自發性細菌性腹膜炎時，則使用抗生素治療。
- 五、出院須知：
(一)飲食
採低鹽飲食(每天 5 克鹽)，避免醃製食物(見附表一)。

[附表一]

食物種類	可食	忌食
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯	乳酪
肉、魚、蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	(1) 加鹽或醃製的食品：如中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 (2) 罐製食品、肉醬、肉臊、各種魚罐頭。(3) 速食品及其他成品：如炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類及其製品，如豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞、花生等。	醃製、罐製、滷製的成品，如加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
主食類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	鹹麵包、蘇打餅乾、甜鹹餅乾、蛋糕、蛋捲、奶酥等西點。麵線、油麵、速食麵、速食米粉、速食冬粉、義大利脆餅等。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	(1) 乾果類，如蜜餞、脫水水果。(2) 各類罐頭水果，及加工果汁如蕃茄汁等。(3) 果汁粉。
食物種類	可食	忌食
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁(芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜等含鈉量較高，不宜大量食用)	(1) 醃製蔬菜，如榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪里紅、蘿蔔干、筍干等。(2) 冷凍蔬菜，如豌豆莢、青豆仁等。 (3) 加工蔬菜汁、玉米醬、及各種加鹽的蔬菜罐頭。
油脂類	植物油，如沙拉油、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬等。
調味品	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。辣椒、胡椒、咖哩粉等刺激品宜酌量食用	蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、豆豉、味噌、芥菜醬、烏醋等。
其他	茶、太白粉	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、炸洋芋片、爆米花、米果、油炸粉、運動飲料、碳酸飲料

烹調低鹽飲食的小小提示：

1. 使用醋、檸檬、蘋果可增加酸味。
2. 使用植物油炸、炒，另加上檸檬片。
3. 香菜、草菇、海帶亦可拌味。
4. 蒜、洋蔥可增加強烈的風味。
5. 使用低鈉醬油或鹽。

2. 儘量減少水份攝取。

(二) 休息與活動

1. 多臥床休息，並抬高下肢。
2. 依個人體力做適當活動，並注意安全；動作宜輕柔，避免快速改變姿勢。
3. 穿著寬鬆衣物，避免緊緊腰帶。

(三) 每日定時磅體重，並記錄以作比較。

(四) 按醫師指示使用利尿劑，並注意是否發生副作用：如頭暈、四肢無力等。

(五) 應就醫情況

1. 體重異常持續增加或減少。
2. 尿量異常增加或減少。
3. 突然發冷、發燒或腹部疼痛。
4. 腹脹引起呼吸急促或呼吸困難。

病人簽名_____ 家屬簽名_____ 護理人員簽名_____ 日期：