

水腫的傳統思維

◎北醫附醫傳統醫學科陳萍和醫師◎



中醫認為水腫，是體內水分停留、氾濫皮膚，引起眼瞼頭面、四肢、腹背甚至全身浮腫的一類病證。多因外感風邪，肺失宣降，不能通調水道，飲食不節，七情內傷，損傷脾陽致運化失職；久病及腎，溫煦不利以致水液積聚而腫，或勞倦過度，使肺失通調，脾失轉輸，腎失開合，膀胱氣化不利，以致水液停聚，氾濫肌膚，而成水腫。故本病的形成與肺、脾、腎三臟有著密切的關係。臨床上常將之分為陽水和陰水兩大類，治療以宣肺、健脾、溫腎為原則，主要是發汗、利小便。通常陽水起病急，面部先腫，腰以上腫甚，先上而下，繼而全身，以頭面眼瞼較嚴重，腫處皮緊發亮而薄，按之凹陷易恢復。陰水起病較緩，下肢先腫，繼而全身，腰以下腫甚，膚色萎黃或晦暗，腫處皮鬆，按之如泥，凹陷難起。

水腫的患者飲食宜清淡易消化的食物，少食過酸生冷食品，飲食總熱量必須充足，以免發生氮的負平衡。一般水腫病人給低鹽飲食，每日給予的食鹽量可根據水腫的程度而定，水腫越嚴重，給予的食鹽量應越少，水腫最嚴重時，可短期內給無鹽飲食。飲水量應根據病人每日排出尿量的多少決定。一般情況下，小便量少時，飲水量可相應減少，通常以相當於前一天的小便量加 500 cc 為宜(其中包括食物中的湯汁，藥液等)。如患者伴有高熱、嘔吐或腹瀉時，可適當增加飲水量。對腎臟機能減退不明顯的水腫病人，可多食含蛋白質較多的食物，如瘦肉、蛋、魚類等；若腎臟機能減退，則應少用含蛋白的食物，而多給糖和脂肪等

食物，如牛奶、肉類和新鮮水果；對虛証水腫患者，應多給鯉魚、海參、木耳、西瓜、蜂蜜、花生、紅棗、山藥、荔枝和動物內臟等血肉有情補益之品。也可予紅豆粥、冬瓜湯、薏苡仁、茯苓餅等，經常食用有助於健脾利濕消腫；用白茅根或玉米須泡水，西瓜皮煎水代茶飲，亦有利於消腫，輕証患者或調養時可用。

陽水給滑利滲濕的食品，以助清熱利濕，如菠菜、空心菜、芹菜、黃花菜、黃瓜、冬瓜等，也可給西瓜、雪梨、荸薺、鮮藕汁、鯉魚、鯽魚、赤小豆等清熱利濕之食品。便秘者，可在飲食中增加新鮮蔬菜水果及含粗纖維素食物；兼有外邪，可給芫荽煎水代茶飲，以助表邪發散；因瘡毒癢疹所致者，忌食發物，如雪菜、筍、菇、魚蝦、蟹等。

陰水屬虛寒証，宜溫中健脾，行氣利水，飲食宜溫熱，忌生冷瓜果、涼拌菜，可以適當用薑、蔥、胡椒、大蒜、韭菜等作調料，給予補中益氣溫陽之品，如南瓜、扁豆、蠶豆、蓮子、胡桃、栗子、龍眼、大棗、豆製品、雞牛羊肉、牛奶、雞蛋、黃魚、鰻魚、鱈魚等，烈酒不宜飲，淡酒有助溫陽通氣，可少少飲用；食後腹脹，宜少食或不食產氣食物，如豆類、豆漿及豆製品，避免硬固粗糙食物。

一般新病患者正氣未虧，水腫治療及時，適當休息與護理，預後較好。嚴重的患者若有配合使用利尿劑的病人，要注意酸鹼和電解質的平衡，如患者出現疲乏無力，表情淡漠，腹脹，呼吸深長或短促等情況，即應加以注意並及時回診，做進一步檢查。對嗜好煙酒者，應勸其戒酒禁煙，少食油膩及刺激性食物，並囑患者平時注意勞逸適當，食宜少量多餐，可適當進行體育活動，增強體力。