

擺脫孕期水腫 從居家照護做起

[發表醫師] :蘇鴻文 醫師(婦產科)

[發布日期] :2009/7/14

孕期水腫的原因有很多，如子宮在懷孕時會變大進而壓迫下腔靜脈及骨盆腔的靜脈，使下肢靜脈血液回流變差；另外胎盤會分泌某些激素，造成體內鈉及水分的滯留，其目的是希望體內水分積存，體循環量增加，如此才能應付生產時血液的流失。在加上懷孕時會有生理性的貧血，血管中的血漿蛋白較低，使得水分較易從血管中滲出到周邊的組織，造成周邊組織水腫。以上所提的皆是生理性的水腫，倘若水腫是因為妊娠高血壓或是腎臟疾病造成大量的蛋白從尿中流失，則是屬於病理性的水腫。

一般來說，若是生理性的水腫，又有定期產檢，且血壓正常又無嚴重蛋白尿，臨床上並不會給予藥物或其他特別處理。會建議孕婦從日常生活中來改善，如盡量避免久坐或久站，應在一段時間後改變姿勢與走動一下，晚上睡覺時可將腿部抬高，另外可從事適度的運動，多補充高蛋白的食物等都是改善的好方法。但若水腫同時合併有高血壓，嚴重蛋白尿，或腎功能異常等則必須服用降血壓藥物，嚴重者須住院觀察與處理。

以下提供改善水腫的 5 種方法：

雙腿抬高：建議孕婦在睡前或休息時把雙腿擡高，可以加速靜脈血液回流，不僅能緩解水腫，還可以預防下肢靜脈曲張的發生。

保暖加按摩：除了抬高下肢，爲了消除浮腫，必須盡量讓血液暢通。保暖可以讓血管擴張,按摩亦可以讓靜脈及淋巴液回流較順暢。

穿著合適：穿著太緊的衣服會導致你的血液循環較差，從而引發水腫。因此，孕婦在懷孕期間應盡量避免穿著過緊的衣服。另外，若是孕婦工作上需長時間站立或是保持坐姿，爲了減少下肢水腫，建議媽媽在出門前穿上彈性襪襪，加強下肢肌肉收縮，加速靜脈血液回流。亦可以選擇孕婦專用的襪子，在秋冬穿著還有保暖的效果。

調整飲食習慣：若懷孕後身體水腫厲害，可調節鹽分的攝取，因此在日常生活中要儘量少吃太鹹的食物，多補充高蛋白的食物，如蛋、奶、肉類。亦可以多吃些利尿消腫的食物，如紅豆水、冬瓜湯等。

充分休息：消除水腫最好的方法莫過於休息，休息時，亦可以採取左側臥，這樣可以避免壓迫到下腔靜脈，並減少血液回流的阻力。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。