

破
解水腫
迷思

「我不是肥胖，只是水腫」；
「我飲水過多才腫脹」，這些經典對白相信大家聽過，但是大家又是否真正了解水腫是甚麼？

水腫與肥胖或是飲水過多真的有關係嗎？坊間流傳飲咖啡、紅豆水、薏米水去水腫又有沒有效？按壓皮膚十秒內不彈回來就是水腫？各種各樣疑問充斥於社會和網絡上，今期就讓營養師鄭智俐帶領我們逐一破解水腫迷思，了解水腫問題。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝

養和醫院營養師
鄭智俐

異常的組織間液堆積

不少人絞盡腦汁為求去除水腫，例如睡覺時抬高雙腳十分鐘、穿壓力襪、飲咖啡，但是卻不了解水腫真正原因是甚麼，究竟水腫與肥胖有甚麼分別呢？養和醫院營養師鄭智俐指出：「基本上水腫是人體皮下與血管外的空隙中，有異常的組織間液堆積，進而引起腫脹，和肥胖的脂肪是不同的。積聚過多的體液原因最普遍是與吃得太鹹有關，都市人愛外出吃飯，食物往往過於濃味，鹽分變成鈉質，過多的鈉會積聚於細胞空隙，令體液無法排走形成水腫。水腫大多出現在下身，腳眼、腳掌等位置，手肘、手掌亦有機會，因為除了吃得太鹹外，另一原因是都市人經常坐着或長時間站立，普遍缺乏運動，令血液循環不佳。」



▲除了下身出現水腫以外，手掌亦是經常出現水腫的部位。

血液循環不良 三大局部性水腫

水腫有分局部性和全身性，以局部性水腫較常見。鄭智俐表示：「局部性水腫大致分為三大種類，第一種是靜脈阻塞，學名為深層靜脈栓塞症，即在靜脈血管中出現血栓情況，血液不能順利地回流到心臟。比較常見的是水份積聚於下肢位置不能回流，病情輕微便出現在腳掌、腳眼位置、嚴重甚至連大腿亦腫脹，通常在黃昏、夜晚時間腫最多。」

「第二種是淋巴水腫，一般與病患有關，因為淋巴液是蛋白質，水腫就是淋巴液從微絲血管中滲出。因為淋巴系統佈滿全身，淋巴液會運行全身然後流進靜脈，但是如果淋巴系統有問題或障礙，組織即會積聚過多淋巴液造成水腫，通常都是癌症手術後會出現的徵狀，例如乳癌，或是淋巴結等的切除手術之後，便有機會出現。」鄭智俐說。



第三種是體質性的水腫，即是坐得多或長時間站立而缺乏活動。孕婦常見的水腫正是這類，因為長期坐着或躺着，身體活動不足，形成血液循環不良。

◀深層靜脈栓塞症會令血液在下身無法回流至心臟，造成下身水腫。

病患影響全身水腫 血液缺乏蛋白質

全身性的主要與長期病患有關，最常見的是肝硬化，其次是心臟和腎臟的問題，還有藥物的副作用，以及營養不良導致。鄭智俐進一步解釋：「因為嚴重肝硬化的人士製造蛋白的能力不足，使血液中的蛋白水平過低，令血管內滲透壓下降，因為正常人能夠維持血管內的蛋白質含量，但肝硬化的患者不能，導致蛋白質過低，需要其他物質進入血管去平衡，身體便將水和鈉質代替蛋白質進入細胞，變是『腹水』。腹水會令到下腹腔靜脈的血液流走或被受阻，從而形成水腫。」

鄭智俐續指：「第二種是心臟衰竭引起水腫，通常患者會呼吸困難和下肢

水腫，主要是因為心室沒有辦法輸出足夠的血，令下肢的血未能回流至心臟，形成積聚。第三種是腎病問題，患者通常會見到自己的小便出現泡沫，因為尿中排出過多的蛋白質，即俗稱的『蛋白尿』，令血液內的蛋白下降。或是因為腎功能變差，身體不能正常代謝水份和鹽份，鈉質積聚造成水腫，全身包括面部、上下身都會出現。第四種是藥物導致的，例如是控制血壓的藥物，類固醇、雌激素、或是非類固醇消炎藥，都會導致水腫。最後營養不良亦會出現水腫，例如有些人只吃粥粉麵飯等五穀類，他們攝取足夠熱量，但是蛋白質不足，令血液內的蛋白缺乏，容易出現『腹水』。」

◀血壓藥、類固醇、雌激素等藥物亦會導致水腫出現。



全
面

飲水過多謬誤 咖啡因去水腫

有人認為飲水會直接導致水腫出現，所以不飲水，但是營養師鄭智俐指出是謬誤，她解釋：「其實正常飲水是不會水腫，相反如果身體出現缺水反而會水腫，所以應該保持健康飲足夠水份，每天要飲用八至十杯水。因為即使飲水較多，身體亦會排走多餘水份，而且小便時有助排走身體內的鈉質，所以飲水不但不會造成腫脹，還會去水腫。只有特別在睡前飲用大量的水才有機會引起腫脹，但這種腫脹只是短暫性。」

不少人每朝選擇飲咖啡，認為有助去水腫，又有沒有效呢？「飲咖啡去水腫某情況上是有效，特別是黑咖啡、不加奶和糖的咖啡效果更好。因為咖啡有利尿作用，而且會抑制腎臟回收水份的功能，令人去小便，有助排水。」鄭智俐叮囑不要「咖啡當水飲」，尤其是原來身體已經比較缺水的人，因為不斷排走水份

有可能造成身體水份嚴重不足。即使飲咖啡其實身體都要正常補充水份，還有咖啡因其有副作用，例如心跳加速、血壓上升、手震，所以不宜多飲。



◀ 飲水過多會導致水腫是一種謬誤，相反缺水才會導致水腫。

▲ 咖啡因有利尿功能，可以幫助去水腫，但過多會影響身體健康。

不少人將水腫和肥胖混淆，但其實水腫與脂肪無關。

高鉀食物排走鈉質

鄭智俐教大家去水腫由飲食開始。首先是紅豆水和薏米水，鄭智俐指出：「紅豆水和薏米水去水腫在營養角度上是有效的，因為薏米、紅豆都含有高鉀質，鉀和鈉是對衡的，即是鉀質有助幫助身體排走過多的鈉，能減少水腫情況。其實連同紅豆和薏米一起吃才是最有效，因為鉀來自豆中，所以連渣吃最好，份量亦不需要太多。一般的豆類其實都含有鉀質，但有些豆卡路里較高，所以推薦紅豆和薏米。其他高鉀的食物也可以，例如香蕉、冬瓜、薯仔、奇異果、紅菜頭。」

然而最重要避免水腫的方式還是食物不要太鹹和太濃味，日常亦要補充足夠的水份，又要養成良好習慣恆常做運動，增進血液循環，保持身體健康。☺



▲ 紅菜頭是高鉀食物，可以幫助排走體內鈉質。



▲ 香蕉眾所周知是高鉀的食物，十分適合去水腫。



▶ 薏米水含有高鉀質可以去水腫。