

表一 低鹽飲食

類別	可食用的低鈉食物	避免食用的高鈉食物
魚肉蛋 奶豆類	1. 各種奶類及奶製品 2. 新鮮肉類及蛋類 3. 新鮮豆類及製品如豆腐、豆乾等	1. 醃漬、滷、醃製的食品： 火腿、香腸、滷味、豆腐乳 2. 罐頭食品 3. 速食品： 炸雞、漢堡、肉丸、魚丸
五穀根 莖類	自製米、麵食	1. 麵包、蛋糕、甜鹹餅乾 2. 速食麵
油脂類	植物油： 大豆油、玉米油	奶油、沙拉醬
蔬菜類	新鮮蔬菜	醃漬蔬菜： 榨菜、酸菜、醬菜
水果類	新鮮水果 或果汁	1. 蜜餞、脫水水果 2. 罐頭水果、加工果汁
其他	白糖、白醋、 五香料	1. 味精、豆瓣醬、辣椒醬、沙茶醬、烏醋、蕃茄醬 2. 雞精 3. 運動飲料

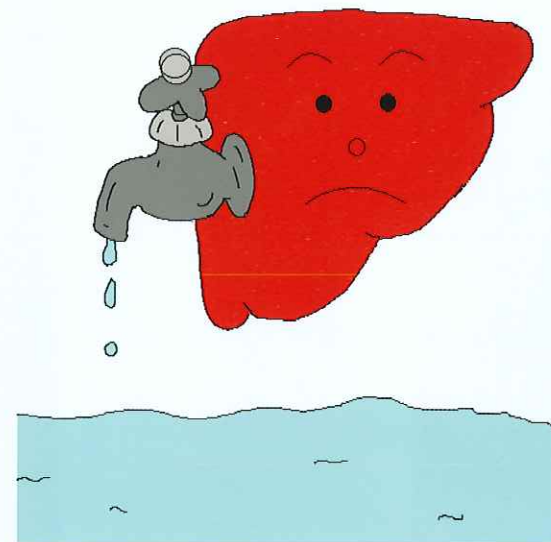
烹調低鹽飲食的小小提示

- 選用生鮮食物，少用含鹽或含鈉高的食品及調味料。
- 多使用醋、檸檬、蘋果可提味。
- 香菜、草菇、海帶亦可提味。
- 蒜、洋蔥可增加強烈的風味。



如有任何問題請打電話至
 (02) 2875-7121 A121 病房
 (02) 2875-7122 A122 病房
 (02) 2875-7123 A123 病房
 (02) 2875-7124 A124 病房
 我們會竭誠為您服務！

認識腹水



臺北榮總胃腸肝膽科病房印製
 中華民國一〇五年三月

一、什麼是肝性腹水？

當罹患嚴重肝病時，使鈉鹽及水分滯留而引起腹部積水。

二、肝性腹水的症狀

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、肝性腹水的常見檢查

(一) 腹部超音波。

(二) 腹腔放液術 (抽腹水)。



四、肝性腹水的治療

(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腔放液術。

(四) 若併發自發性細菌性腹膜炎時，則使用抗生素治療。

五、居家自我保健原則

(一) 飲食

1. 採低鹽飲食，避免醃漬食物

(表一)。

2. 儘量減少水分攝取。

(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，避免緊繫腰帶。

(三) 每日早餐前磅體重，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。

