

水腫原因多達 9 種，先了解清楚才能對症下藥！

水腫是什麼？

水腫是一種身體常見的症狀，每當身體多餘液體在組織間隙中積聚、未能正常排出，或是淋巴系統排水功能不順暢時，就有可能在手腳、臉部、腹部等身體各處，甚至是全身發生腫脹現象。發生水腫的原因有很多種，包含久坐久站、攝取過多鹽分等，下方將為大家詳細說明。

9 個常見的水腫原因

水腫原因 1：長時間維持同一種姿勢

當你久坐辦公室工作、長途旅行、在沙發追劇等會長時間坐著或站著不動的情境時，身體的血液與淋巴液循環會受到阻礙，最終形成水腫。而這種由姿勢引起的水腫原因，通常在手腳、腿部、腳踝部位最為明顯，若要避免情況發生，每隔一段時間就需要起身走動、伸展手腳，促進液體排出。

水腫原因 2：吃太多重口味食品

重口味的食品中通常含有高鈉量，而鈉離子掌管著調節體內水分的重要角色，一但過量攝取將會破壞平衡，造成身體保留過多水分，且特別容易發生在手腳和腳踝處。為了預防重口味食品引起的水腫原因，平時應少吃零食、罐裝食品、速食、肉乾、鹹蛋等高鈉食物，同時煮菜時也能少加鹽或使用低鈉替代品，有助於控制鈉的攝取量。

水腫原因 3：生理期來了

生理期時有些女性會感覺腹部、乳房或手腳出現腫脹感，這是由於賀爾蒙變化導致體內液體平衡失調所引起的，若因為水腫造成身體不適，建議可以多喝紅豆水、綠茶、咖啡等飲品，具有溫和利尿作用，同時也能進行輕度的運動，保持血液與淋巴循環暢通，適當排出多餘液體。

水腫原因 4：懷孕

在懷孕期間，孕婦子宮增大會壓迫到骨盆區域的血管，造成下肢血液循環阻塞，加上孕婦體內的雌激素與孕激素水平波動，連帶也會影響到鈉和水分的平衡，使體內滯留的液體增加。尤其到懷孕晚期時，孕婦可能更常有腳踝、腳掌、手臂甚至臉部的水腫情形，這時候可以多躺著休息，並且[抬高腳部](#)，[幫助血液回流](#)，以此緩解腫脹不適感。

水腫原因 5：本身有身體疾病

水腫原因也可能包含本身有身體疾病，例如心臟病、腎臟病、肝病或者有甲狀腺問題等，都可能影響血液循環與液體排出功能。對於有身體疾病的人來說，要特別留意水腫的發生，[倘若出現不尋常的腫脹現象](#)，[需要及早通知醫師](#)，[接受專業檢查和治療](#)。

水腫原因 6：特定藥物引起

一些常見的藥物像是消炎止痛藥、類固醇藥物等，都可能會影響腎臟功能，使體內鈉和水分的排出功能受阻。倘若水腫原因發現是因為藥物引起，建議可以[尋求醫師的專業指導](#)，讓醫師判斷是否能更換其他藥物或者調整劑量，以緩解不適。

水腫原因 7：營養素攝取不足

營養素在身體中起著很重要的角色，特別是蛋白質與維生素，前者可以維持血管內外的液體平衡；後者則掌管身體代謝的任務，一但代謝變差，將會影響液體的排出與循環。所以如果要[避免營養素不足](#)導致的水腫原因，平時應[多吃新鮮蔬菜、水果、優質蛋白質等](#)，確保身體獲得足夠的營養。

水腫原因 8：運動量不足

長時間缺乏運動會使血液與淋巴液在身體流動的速度變慢，進而增加水腫的機率，倘若平常都會一直站著或坐著，更是容易發生水腫問題！因此日常應該要多運動，[加強心肺與血管的收縮力](#)，自然就能減少水腫的發生了。

水腫原因 9：新陳代謝變差

新陳代謝是身體維持正常運作所需的化學過程，其中包含產生能量、燃燒脂肪和排出廢物、毒素等，如果代謝變差，將可能造成下肢甚至全身性的水腫。只是引發代謝下降的原因有很多，像是常熬夜、三餐不正常、很少運動等，建議能通過改善飲食、作息和增加運動量，促進新陳代謝，避免不必要的水腫不適。

〈延伸閱讀：[【減重必看】一文看懂什麼是基礎代謝率 | 為什麼有些人就是不容易胖？](#)〉

如何判斷有沒有水腫？

從上段了解到引發水腫的原因有很多，身體水腫有時候視覺上會讓人覺得變胖了，那該如何自我檢測有沒有水腫呢？專業營養師或醫師通常會請你用手指按壓皮膚測試，或是測量你的手為長度差異，再來就是觀察體重的波動，在一天內正常體重波動值差不多落在 2.5 公斤以下，但如果在很短的時間內體重莫名往上飆升，可以初步判定是水腫症狀。

〈延伸閱讀：[水腫要怎麼看？對身體有什麼影響？](#)〉

3 個方式快速擊退水腫！

了解完水腫原因後，相信大家想知道，到底該怎麼做才能消水腫！以下將介紹 3 個方法，趕快筆記起來，讓臉腫、眼腫的問題快快消退！

1. 多攝取可以加速代謝的食物

不管是什麼水腫原因導致腫脹不適，都可以通過以下幾種營養素幫助促進代謝，消除多餘液體：

- **高鉀食物**幫助維持身體水分平衡，例如：海帶、香蕉、西瓜、橘子、菠菜、奇異果等。
- **利尿食物**排出滯留的水分，例如：西瓜、大黃瓜、黑咖啡、黑豆水、紅豆水等。
- **富含膳食纖維的食物**提高新陳代謝，例如：馬鈴薯、燕麥片、豆類、杏仁、腰果、香菇、菠菜等。

〈延伸閱讀：[減肥餐該怎麼安排？一篇攻略減肥餐計畫，吃出好身材！](#)〉

2.養成運動習慣

培養運動好習慣是一個有效擊退與預防水腫的方式，推薦大家可以選一個自己喜歡的**有氧運動**，像是慢跑、游泳、瑜珈、騎腳踏車等，促進新陳代謝與淋巴循環的同時，也有助於身體排出不必要的水分。

〈延伸閱讀：[【減肥運動推薦】7個燃脂運動讓你瘦身之路不卡關！](#)〉

3.穴道按摩

人體的各個部位散佈著許多穴道，而這些穴道與身體器官和組織相連，通過按摩指定位置，可以刺激循環、加速排出體內廢物，進一步減緩水腫問題。以下提供對應至眼睛、臉部、腿部的穴道位置：

- 睛明穴：位在眼頭上方的凹陷處，可以改善眼睛浮腫、泡泡眼。
- 顴穴：位在咀嚼肌隆起時出現的凹陷處，有助於消除臉部水腫，並讓肌膚更緊實。
- 委中穴：位在膝窩凹槽的正中央，可以消除腿部與腳水腫，特別適合久坐久站者。

結論

看完文章可以發現到引發水腫原因其實有很多種，最根本解決的方式就是「**建立健康的生活型態**」，包含保持充足睡眠、定期運動、營養均衡等，相信只要持之以恆，不僅能減少水腫發生的可能，同時也能改變體態、維持良好的身體機能，讓自己更有自信魅力！

資料來源：好果生技有限公司網頁資料

https://www.yuvog.com.tw/blog_detail/cause-of-edema#nav-item-2