



水肿并非都是病

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-17

水肿是临床上常见的症状。很多人一见到水肿，就以为是患了某种疾病。事实上，水肿并非都是由疾病所引起，常见的非疾病所致的水肿包括以下几种：

经前期水肿：约有25%的妇女于经前10~14天可出现水肿，多为下肢轻度浮肿，严重者可有颜面及手部浮肿。常伴有烦躁不安、易怒、失眠、头痛、乳房胀痛，随着月经来潮，排尿增多，症状逐渐消失。其发生与卵巢内分泌功能有关，属于生理性水肿，不必为此忧虑。

妊娠期水肿：妇女妊娠后，出现小腿或脚面水肿。水肿者尿中无蛋白，血压正常，待分娩后水肿自行消失。

肥胖性水肿：肥胖者皮下脂肪组织增多，对浅静脉的支撑作用减弱，而且血管易于扩张，血液淤积，导致血液及组织液回流受影响而发生浮肿。另外，脂肪是良好的隔热体，肥胖者散热困难，需借助周围的血管扩张，加之肥胖者活动少，下肢静脉压升高，水肿便会发生。因此，身体肥胖者应加强体育锻炼，适当减肥，水肿自然“销声匿迹”。

药源性水肿：肾上腺皮质激素、避孕药、消炎痛等药物，均有不同程度的水钠潴留作用，经常服用者可导致水肿。停药后水肿逐渐消失。

老年性水肿：人到老年，心肝肾功能逐渐减退，血管壁渗透性增高，常可出现水肿，经各种检查均无异常发现。

体位性水肿：长时间坐位或行走，使下肢静脉回流受阻，毛细血管渗出增多，易形成下肢水肿，经休息后水肿可消失。

营养不良性水肿：这种水肿不多见。有些人有偏食、挑食的习惯，或出于减肥目的控制饮食，天长日久使血浆蛋白成分贫乏，造成营养不良性水肿。增加营养，平衡膳食，这类水肿便“迎刃而解”。

特发性水肿：即无病因可寻的水肿。多见于20~40岁的妇女，水肿常发生在下肢，清晨和上午较轻，下午及晚上加重；平卧减轻，直立时较重，多与情绪和体位有关。

因此，当出现水肿时，不要武断地认为是得了什么病，并为此忧心忡忡，应去医院检查，找出原因对症处理。

[存档文本](#)