



▼彭少良醫生指出，長者常見有腳腫問題，可能由多於一個原因引發。

無論任何年齡，是兒童、成年人、長者都可能經歷過腳腫。別以為腳腫是小問題，腳腫背後可能潛藏嚴重疾病，必須找出原因。而長者腳腫更要正視，因為背後可能有多個原因，而腳腫亦有機會是死亡的徵兆。

今期家庭醫學專科醫生，將為大家詳細解構腳腫背後的疾病。

撰文：陳旭英 設計：林彥博



▲►腳腫背後可以有很多原因，包括嚴重病症，必須細心追查。

六

十八歲的郭先生，最近因為食慾下降、沒有精神及腳腫，由家人陪同求診，當醫生追查病史時，發現郭先生有心臟問題及高血壓，正服用多種藥物。最近食慾下降，可能與藥物有關，而他雙腳都水腫，或與心臟功能差有關。

但當醫生查詢郭先生服用藥物種類及份量時，他說：「三年前醫生診斷我有心臟衰竭問題後，一直都是服這兩種藥，一直都是這個份量，應該與藥物沒有關係吧。」

之後醫生為他進行臨牀檢查，發現郭先生雙腳都腫脹，皮膚有點深色，有輕微靜脈曲張；而在追查最近生活變化時，郭先生說晚上會扎醒，白天精神差，會打瞌睡；另外亦有高血壓問題。醫生懷疑，郭先生可能有睡眠窒息症，於是安排郭先生先接受血液檢查，並留小便化驗，然後進行雙腳超聲波掃描及睡眠測試，最後將各項檢查結果進行分析，追查病因。

長途機與蟲咬

三十五歲的霍女士，剛乘坐長途航班從美國回家，一

到步便直接到醫院，因為她雙腳腫得嚴重。

「醫生，我經常坐長途機，從未發生過這樣的事，你看看我發生何事？」霍女士向醫院當值門診醫生說。

醫生了解腳出現腫脹前後過程，安排驗血，並進行超聲波掃描，發現她的雙腳靜脈有堵塞情況，血塊阻礙致血液無法回流心臟，因而腳腫。

霍女士當時感驚訝，因為她多年來幾乎每月一次飛美國，從來沒有發生事故，估不到這次會出現深層靜脈栓塞！

四歲的康康是位活潑小朋友，喜歡戶外活動，最愛到公園玩爬架。由於公園多蚊，他曾經因被蚊叮咬而腳腫，足足一個星期才消退。但這次他沒有到公園，但腳部卻無緣無故腫起來，父母大驚，立即帶他求醫，可是

腳腫追兇 不容忽視

普通科醫生找不出原因，父母決定帶他到醫院門診部求診。

接見的家庭醫學專科醫生，發現康康最近患感冒，已痊癒，亦沒有被昆蟲叮咬、扭傷痕跡。未有眉目，於是先安排驗血及驗尿，發現康康的尿蛋白指數高，沒有理由小

腳腫咪亂求醫

曾經有病人因腳腫見跌打醫師，醫師在粹藥酒期間，病人休克，送院救治追查後發現病人曾經出現深層靜脈栓塞致腳腫，在粹腳時血塊鬆脫游上心血管引致阻塞，最後死亡。

另一個案主人翁是中年男士，沒有高風險因素，因腳腫見醫生，醫生循多方追查但不知原因，最後再轉介養和檢查，發現他小腸有腫瘤，引致血液較濃而引致靜脈阻塞。

▼糖尿病患者在病發後期，或會出現腳腫。



小年紀便有腎病，於是再進行超聲波掃描及進一步血液檢查，發現康康正被自己的免疫系統攻擊，引致腳腫。

心臟、血管問題

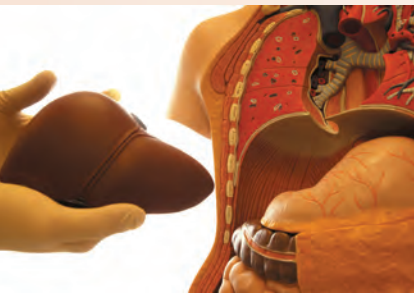
養和醫院家庭醫學專科醫生彭少良說，腳腫是一種常見病徵，但常見病徵不代表病情簡單，相反可能是背後有嚴重病因，引致腳腫。

「傳統中國人都好擔心腳腫，尤其長者，因為一發生腳腫便感覺與死亡距離很接近。」彭說。

其實任何年齡層的人都有機會出現腳腫，而長者較常見。

彭少良醫生說：「老人家腳腫要留意幾個範疇，第一是心臟及血管問題。如心臟泵血不好，或心跳紊亂致泵血出現問題，血液谷住，腳部就會腫起來。血管如有阻塞，腹部如出現腫物或腫瘤、女性如有巨大卵巢囊腫壓住血管，都有機會

▲如肝臟功能出現問題，亦會引致腳腫。



引致腳腫。有些人身體潛藏癌細胞，血液會較「杰」，亦有機會阻塞血管致腳腫。靜脈曲張亦是常見原因。」

第二類是肝、腎功能問題。

「腎功能差，漏蛋白，致血液中的蛋白質過低，水份無法停留在血液循環中，釋出在細胞與細胞之間的空隙，就會引致腳腫。」彭醫生說。

長者腳腫原因多樣化

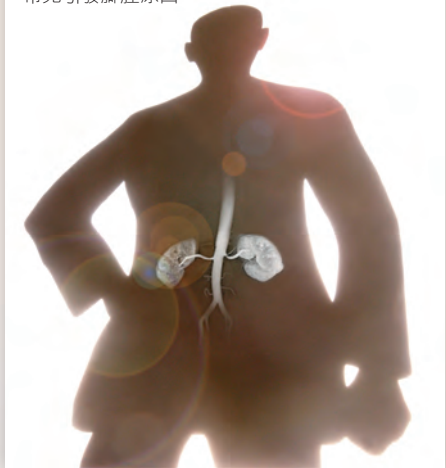
肝臟問題，如病人有肝硬化，血液回流肝臟時壓力過大，亦會腳腫。有些肝硬化令病人血液中蛋白質過低，同樣亦出現腳腫。肝功能衰退患者，亦會減少蛋白質製造引致腳腫情況。

有些腸道疾病，肚瀉時腸道流失蛋白質，亦會腳腫。長者胃口差，進食量少，體內蛋白質不足，營養不良，同樣會引致腳腫。另外

患維他命B缺乏症，引致腳氣病，亦會腳腫。

藥物亦是其中一個可以引致腳腫的原因，例如荷爾蒙藥、消炎止痛藥、類固醇、血壓藥等。

腎功能衰退或有腎病，都是常見引致腳腫原因。



慢性病如糖尿病、睡眠窒息症，都有腳腫機會。另外寄生蟲入侵身體塞在淋巴，亦有機會腳腫，但機會較低。

雜項原因致腳腫

成人腳腫原因，最常見及最擔心的是「深層靜脈阻塞」(Deep vein thrombosis)，或稱「經濟客艙症候群」。「如病人乘坐長途機，期間沒郁動，又或飲了酒，回來後腳腫，很大機會是腳部靜脈血凝形成阻塞。這情況很危險，如血塊鬆脫，游走上肺血管，造成肺血管阻塞，都足可奪命！『經濟客艙症候群』不單出現在成人身上，長者亦有機會發生『經濟客艙症候群』的腳腫。」彭醫生說。

就算不是乘搭長途客機，長時間坐着不活動，都可以引致腳腫。

▶乘長途客機人士應避免飲酒引致身體脫水，以免增加深層靜脈栓塞風險。

◀睡眠窒息症患者在戴上呼吸機睡眠後，不單解決睡眠窒息問題，連帶腳腫問題亦解決。



亦有部分人士會出現周期性腳腫，例如女士們經期前水腫。

成人只有腳腫單一病徵的個案則較少見，通常是腳腫再加上其他病徵，例如睡眠窒息加腳腫、血壓高加腳腫、腎病加腳腫；另外受傷或有隱藏症都會引起腳腫。

腳腫亦分為一隻腳腫及雙腳腳腫，前者為局部問題，後者屬全身性廣泛性問題。單腳腳腫成因，包括細菌感染發炎，例如被毒蚊叮咬



乘長途機 勿服安眠藥

深層靜脈栓塞高風險族，例如正服用荷爾蒙藥物、懷孕、心臟衰竭、癌症病人及四十歲以上人士、經常乘長途飛機航班，這類高風險人士在上機前可先服定藥物嗎？

彭少良醫生說不適宜服藥，但高風險人士可預早採取預防措施，即適量飲水、避免脫水、適當時候伸展足部、不要服安眠藥、不要飲用酒精。

「很多人在上機前要向家庭醫生要求處方安眠藥，我們會解釋入睡後身體缺乏活動，足部沒有伸展，更容易引致深層靜脈栓塞。如真的要安睡，建議下機後回到旅店才服用。」

如腳腫懷疑有深層靜脈栓塞，可以驗血液的D Dimer數值，如超出正常值，加上超聲波掃描，便確診患深層靜脈栓塞。

出現過敏反應致腳腫，亦有機會因受傷如拗柴而腳腫。

雙腳腳腫的成人，病因亦可以是肝臟功能出現問題、心臟及血管問題。

兒童腳腫 小心腎炎

兒童腳腫個案，常見見是被蚊蟲叮咬出現的過敏反應。「小朋友體質較敏感，被蟲咬後出現的發炎反應會比成人強烈，或會出現嚴重腫脹；腳部被細菌感染亦會出現腳腫。」彭醫生說。

如兒童無故突然出現雙腳腫脹，就要小心腎臟。彭醫生說，兒童腎小球發炎會引致腳腫，故出現雙腳腳腫通常不是小問題。

「兒童腎小球炎有很多成因，其中一種是自體免疫系統攻擊腎小球，例如紅斑狼瘡症，亦有一種稱為『IgA腎小球炎』是由IgA抗體引發，原因IgA抗體卡在腎

▼乘長途航班，謹記多伸展足部，保持血液流通。

小球，令腎小球發炎，致功能受損而漏蛋白，如有這情況必須謹慎處理，否則影響日後生活。在及早治療處理發炎外，日後亦要小心監察。」彭醫生說。

對症下藥 消除腳腫

由於各年齡階層都有機會出現腳腫，故當有腳腫病人求醫時，醫生會因應其年齡層追查病因。「長者腳腫最常見，如有長者因腳腫求醫我們會循血液中的蛋白質、腎功能、心臟功能、正服用甚麼藥物等多方面追查；很多時長者不是單一問題，如心臟功能差加蛋白質低加糖尿病，到底是哪一樣引致腳腫要小心追查。」

長者腳腫如加上皮膚病

▲服用避孕藥女性有機會令血液容易凝結，阻塞血管致腳腫。

▼如出現深層靜脈栓塞，須注射抗凝血藥物。

▲如病人因疾病而血液較濃稠，醫生在衡量各種因素後，或會考慮處方薄血藥。

深色及硬實，通常是靜脈血液回流差，血谷住引致皮膚色素沉澱，故長者如有腳腫問題要進行多項檢查，包括驗血、大便、小便、或要照心肺及腹腔掃描。」彭醫生說。

彭醫生亦提醒服藥中長者要留意身體變化。「長者的腳腫可能背後隱藏了心律不正、貧血、睡眠窒息，又或年紀大，心臟血管有阻塞，心臟功能有問題等。加上飲食差，偏食或牙齒狀況差，咀嚼難，於是少吃肉，蛋白質攝取量不足致身體缺乏蛋白質，亦會引起腳腫。」因此每個個案都需要抽絲剝繭，逐項分析。

像六十八歲郭先生，彭醫生經細心追查後發現他蛋白質較低及有睡眠窒息症，經營養師指導飲食及配戴呼吸儀器睡眠，窒息情況改善，血液中氧分充足，血壓回復正常，腳腫不藥而癒。

霍女士則被確診深層靜脈栓塞，需即時入院接受抗凝血藥物注射，等候腳腫紓緩。

年紀最小的康康，經多項檢查後發現免疫系統引發腎小球炎，醫生處方類固醇控制炎症，日後亦要定期復診監察腎功能。

