

## 身體清潔與皮膚照護

### ■ 身體清潔

- 用物：大水桶2個(夠泡兩隻腳大小)、沖洗壺、熱毛巾、乾毛巾、中性肥皂、嬰兒泡澡用酵素粉、換洗衣物、暖爐(或大浴巾覆蓋保暖)、潤膚乳液。冬天先開暖爐維持室內溫度。兩個水桶裝熱水7分滿，用手肘內側試水溫避免燙傷(水溫約40°C)，一個泡腳15-30分鐘(可保暖並促進下肢循環)，另一個水桶擦澡用(加入嬰兒酵素粉，可增加清潔效果)。無法下床的病人，床上先鋪防水布，再鋪毛巾及水桶，先將腳拱起再放入水桶中。
- 從身體最乾淨的部位開始清潔，最髒的部位最後擦。
- 會陰或污垢較多部位，可用看護墊襯墊，沖洗壺沖洗。
- 擦拭身體時，順便按摩背部，擦拭力道，須隨時注意病人的反應。清潔後，使用潤膚乳液護膚。

### ■ 皮膚照護

- 每1-2小時替病人更換姿位，並檢查皮膚有沒有發紅破皮的現象發生。身體凹陷部位可用枕頭支托，骨頭突處要懸空(足踝、足跟)，以預防壓瘡發生。
- 穿著輕質棉衫，適度的沐浴、泡澡或床上擦澡，避免過度的揉搓。
- 尿濕或弄髒時，要盡快更換紙尿褲及床單，注意床單平整，皮膚清潔和乾爽。
- 移動病患時，可用大毛巾或中單托住病患的身體，肩頸部位以枕頭支托固定，移動病患時兩側同時拉抬大毛巾及枕頭，可減輕病患移動時的疼痛感。
- 使用潤膚乳液並加以按摩，以滋潤乾燥的皮膚。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 有糖尿病或血液疾病等的病患，須要特別小心皮膚的照顧，尤其是膠布的黏貼及撕起時，需預防撕裂傷，盡量選用嬰兒專用的膠帶。若有殘膠遺留在皮膚上，可用嬰兒油軟化或除膠抹布清除。
- 若當有壓瘡形成時（受壓部位皮膚已發紅或破皮），要避免此部位繼續受壓迫，請護理人員協助換藥及指導照顧方法。

### ■ 複習一下

問題1：( ) 身體清潔從身體最乾淨的部位開始清潔，最髒的部位最後擦。

問題2：( ) 皮膚照護每3小時替病人更換姿位，並檢查皮膚有沒有發紅破皮的現象發生。

問題3：( ) 尿濕或弄髒時，要盡快更換紙尿褲及床單並注意床單平整，皮膚清潔和乾爽。

### 正確答案

問題1：X 問題2：X 問題3：○

參考資料：

褚淑芸、徐淑芬、黃映綺、陳思佳(2021)·降低加護病房病人失禁性皮膚炎發生率·馬偕護理雜誌15(1)，12 - 22

王英偉(2010)·安寧緩和醫療臨床工作指引·台北縣：安寧照顧基金會

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1333

制訂單位/制(修)訂日期：23病房/1110621

PFS-8100-241



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮