

## 皮膚護理 SKIN CARE

病人/家屬  
教育指南

皮膚護理是病人整體護理中重要的一部分。皮膚是身體最大的器官，它也是免疫系統抵抗外界的第一道防線。

如何才能使皮膚保持健康？

How Can I Keep The Skin Healthy?

- 健康的皮膚需要清潔和保持水分
- 使用溫水和無刺激性的肥皂清潔
- 避免摩擦和搓揉
- 皮膚髒了就要馬上清潔
- 使用不含酒精的護膚乳液滋潤乾燥的皮膚
- 不要按摩發紅的皮膚部分

如何避免皮膚受傷？

What Can be done to Prevent Damage To The Skin?

- 在病人體力許可的情況下，幫助病人下床
- 如非必要，除非必要，避免讓病人直坐在床上時間過久
- 置枕頭於小腿下，以防止腳跟接觸床面
- 臥床病人，至少 2 小時轉換一次姿勢；座椅病人，則一小時即需轉換一次姿勢
- 在病人體力允許情況下，讓病人每十五分鐘轉移一下身體重心
- 向醫療團隊詢問如何用“翻身床單”來移動病人，以避免因不當拉扯床單而磨擦到皮膚
- 玉米粉可減少因摩擦而導致的受傷
- 儘可能地保持病人皮膚清潔和乾爽

那些情況需報告安寧緩和療護團隊？

What to Report to the Hospice/Palliative Care Team?

- 皮膚紅腫，久久不退
- 皮膚出現破皮或水泡
- 病人在轉換不同姿勢時，出現任何困難

醫療團隊會建議病人，使用特殊的墊子及床墊重疊以防止皮膚破損。足夠的營養對皮膚護理是很重要的，但有時病人的每頓基本份量食物，都可能吃不完。所以，如果病人能夠進食，可提供高蛋白質的飲料和點心以補充身體所需。

儘管已為病人提供細心的療護，到了生命末期，身體的改變仍會導致皮膚破損。皮膚破損的原因可能是臥床時間過久，其他醫療問題也會延遲或影響傷口的癒合。

病人感到舒適就是護理的最終目的。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料：

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Sannon M, Abruzzese R. Statement on Pressure Ulcer Prevention. National Pressure Ulcer Advisory Panel. Galveston, TX.

Philips P. Skin Care Guidelines. Memorial Medical Center. New Orleans, LA. May 2006.

Ferris F. International Palliative Wound Care Initiative. Consensus Statement on Palliative Wound Care. *Journal of Palliative Medicine*, November 2007.

Approved by the HPNA Education Committee October 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助  
*Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.*