

# 皮膚照護

康芳僑 護理師



晉生

醫療社團法人  
慢性醫院·護理之家



有一天

# 正常皮膚功能

- 保護功能
- 為身體屏障(生物防禦作用)
- 感覺功能
- 體溫調節功能
- 幫助維生素D 合成
- 分泌排泄功能(皮脂腺、汗腺)

# 皮膚老化

- 皮膚表皮厚度減少，如紙般輕薄
  - ※血管、末梢神經和膠原蛋白數目變少
  - ※感覺、體溫調節和為維持濕潤的功能
  - 皮膚乾、癢
- 表皮-真皮間的接合變平坦
  - ※容易受到剪力影響而撕裂



晉生

醫療社團法人  
慢性醫院·護理之家



# 乾燥皮膚問題

- 易導致皮膚破損
- 皮膚的水份蒸發增加
- 容易裂開或產生碎裂（脫屑）
- 增加細菌入侵、皮膚感染的風險



# 乾燥皮膚原因

- **年齡增長**：體內雌激素降低，皮脂分泌減少，皮膚保存水分的能力下降。
- **環境、氣候變化**：導致皮脂腺和汗腺分泌異常，表面變得更粗糙。
- 經常性使用**刺激性清潔劑、香皂**或是使用**過熱的水**洗澡。
- **系統性疾病**（甲狀腺機能低下、肝腎疾病、營養不良，維生素A不足等）
- 其他（過敏性皮膚炎；藥物：Aspirin、Opioids）

# 乾燥皮膚照護措施

- **潤膚療法** (Emollient Therapy)
  - ※是治療乾燥皮膚第一線的方法
  - ※潤膚可以幫助維持老人皮膚健康
    - 例如：乳霜、乳液、凝膠等
- 含有香料和色素的潤膚，不具治療性；不建議使用含有酒精或有添加物潤膚產品

# 照護小提醒

- 有皮膚乾燥問題的老人，建議使用沐浴乳取代肥皂
- 嚴重乾燥使用膏狀潤膚產品；中度乾燥使用乳霜產品；輕度則使用乳液即可
- 擦完潤膚產品皮膚狀況應該要清爽狀態  
→ 太過潮濕皮膚易會有細菌或黴菌感染風險

**※即使乾燥狀況已改善，潤膚仍要持續使用**

## 潮濕皮膚



# 潮濕造成皮膚浸潤

- 浸潤 (Maceration)
- 造成浸潤原因
  - ※大小便失禁
  - ※流汗 (環境、不透氣椅墊或床單等)
  - ※傷口的滲液、造口旁滲液

**潮濕皮膚的保護隔離措施很重要**

# 潮濕病變

- 由於暴露在過度潮濕的狀態，導致皮膚破損
- 而此皮膚破損不是因為壓力、剪力或摩擦力造成

	潮濕病變	壓力性損傷
部位	會陰部、肛門周圍	骨突處、壓力點
形狀	不規則 不明顯 皺褶線	規則 明顯 邊緣線
深度	淺（最多到真皮層）	深（可深至骨頭）

# 壓力性損傷

- 什麼是壓力性損傷(壓瘡)?

1. 簡稱壓傷或俗稱褥瘡。

2. 皮膚呈受到壓力及其他因素導致血液循環不良所造成的損傷。

3. 外觀可能是完整或破皮現象



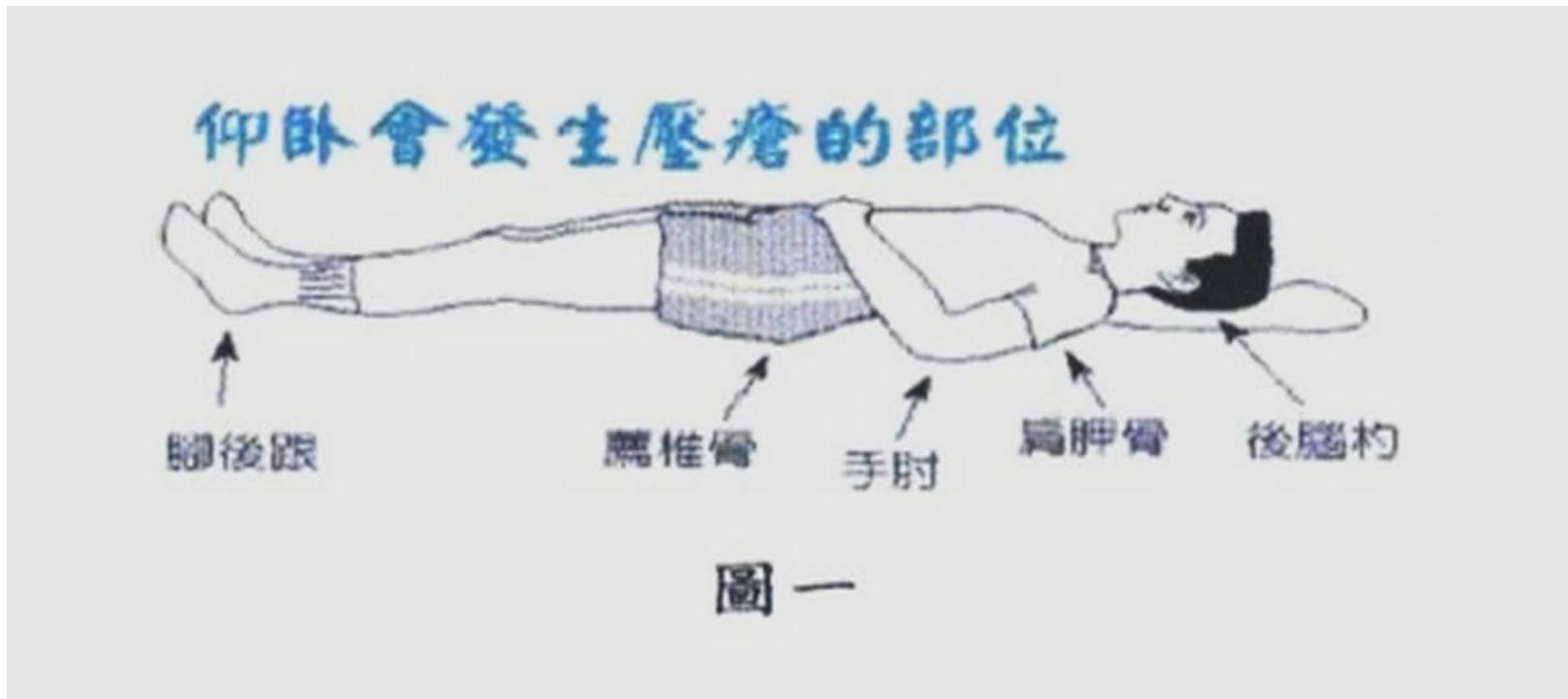
# 壓力性損傷的原因

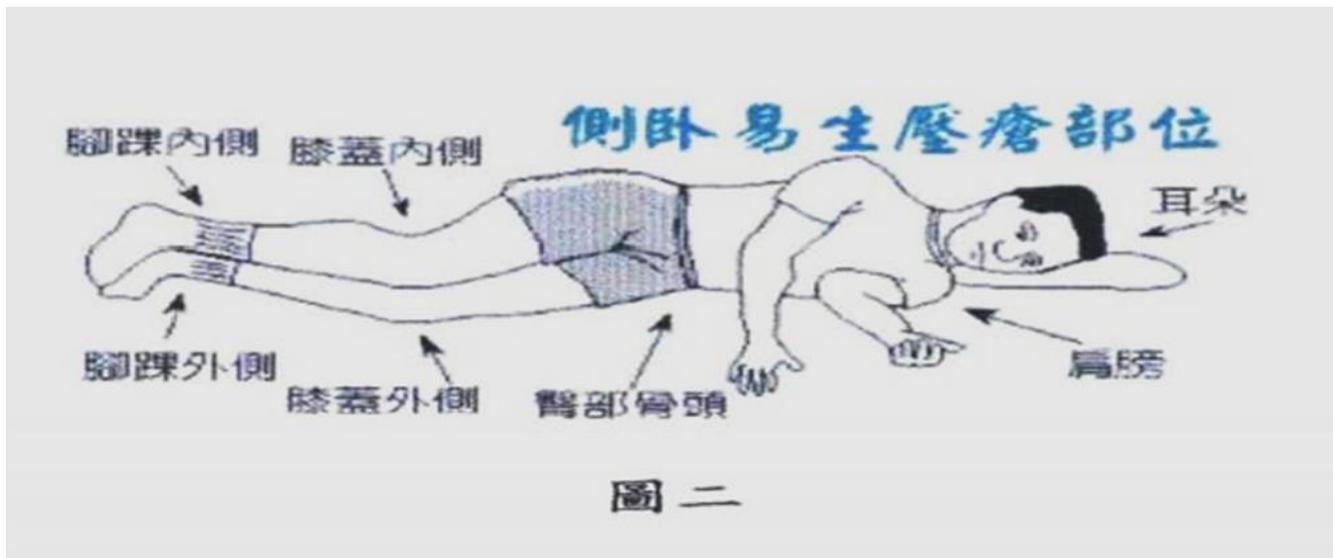
1. 皮膚組織受到強烈及長期的受壓力所致。
2. 知覺感受改變及慢性疾病的病人，因反應能力差導致肢肢體移動頻率降低，常見慢性病例如：糖尿病、失智、中風及脊髓損傷等神經血管病變。
3. 皮膚潮濕：如發燒、感染、水腫、大小便失禁或長期腹瀉等。
4. 其他原因：如床單不平整、營養不良、長時間受壓迫及傾斜坐臥。

# 易造成壓傷的部位

1. **皮膚皺褶處**：如乳下、腹股溝及陰囊。
2. 因**治療引起皮膚受壓迫**：如石膏、夾板、  
頸圈、背架等支撐物；鼻胃管、導尿管、  
繃帶固定及氧氣面罩穿戴形成壓迫。

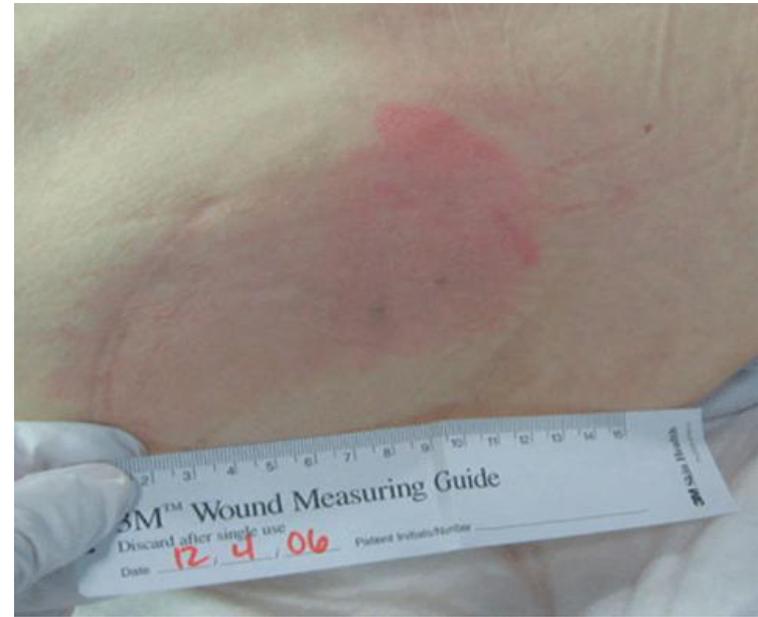
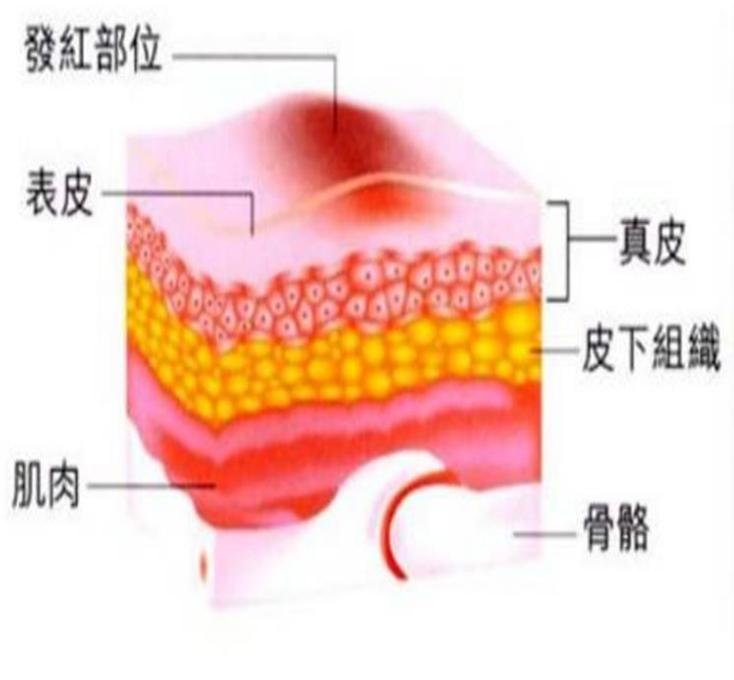
- **骨頭突出的部位**：薦椎骨、肩胛骨、足踝、手肘（如圖一～三）



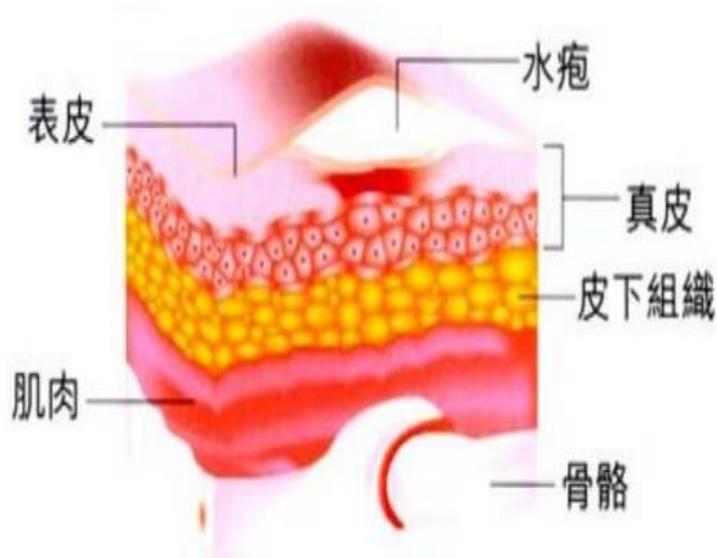


# 形成壓力性創傷四個階段

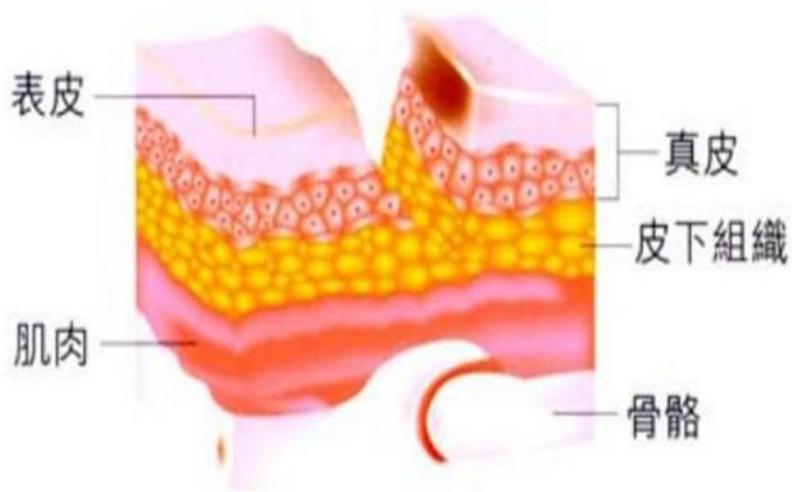
第一階段：受壓的皮膚呈現紅、腫和硬塊，並且在轉移位置後仍不消失。



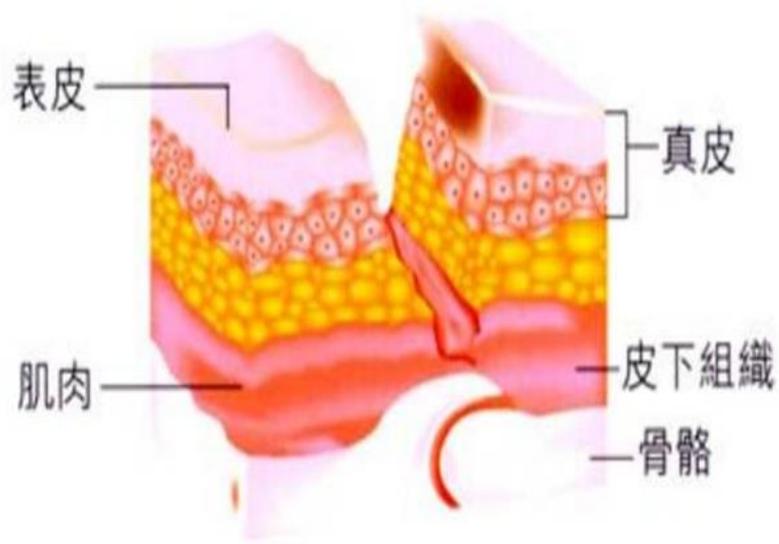
第二階段：皮膚表皮壞死、形成水泡、破裂、損傷，可能滲出液體。



## 第三階段：皮膚壞死部分伸展至皮下組織及肌肉。



## 第四階段：受壓部分皮膚壞死至骨。



# 壓力性損傷的預防

## ✓ 保持皮膚健康完整狀態：

1. 保持身體清潔：可使用溫水和中性或含維他命E肥皂清潔皮膚；擦乾後塗抹適量的乳液預防皮膚乾燥，若皮膚有破損，則不建議使用乳液。
2. 保持皮膚皺摺處的乾淨、乾燥。
3. 選擇寬鬆、透氣棉質易吸汗衣服，隨時保持衣服、床單的清潔與乾燥。

4. 使用紙尿布者，宜隨時注意保持乾爽。
5. 滲尿或小便失禁之男性建議使用尿套。
6. 協助移動身體時應採搬運勿拖拉，避免摩擦造成皮膚受損。
7. 每天檢查全身皮膚是否有紅腫或破損，需特別注意易受壓迫部位，找出原因加以改善。
8. 若皮膚出現異常如紅、腫等，應盡快告知醫護人員或即時就醫

## ✓ 減少身體局部受壓

1. 保持床單及身體下方被褥平整，避免皺褶、各種管路造成皮膚壓迫。
2. 衣服勿選擇有扣子、深的摺縫或拉鍊，以避免對皮膚造成壓迫。
3. 適時翻身：至少 1～2 小時翻身一次，並用枕頭適當支托。枕頭擺放位置：

※平躺：頭部及小腿下墊枕頭

※側臥：雙手及雙腿之間各夾一枕頭，避免肢體摩

擦及受壓；另外身體背後墊一枕頭維持姿勢

4. 傾斜坐臥時，床頭抬高的角度不超過30度。
5. 坐輪椅時，應每15~20分鐘改變一次姿勢，如身體前傾或撐起身體10~20秒。
6. 使用減低壓力的床墊或椅墊，如氣墊床、水床，可平衡身體重量，避免壓力集中於骨骼突出部位，切勿使用氣墊圈。

## ✓ 注意營養狀態

1. 保持營養均衡：多攝取深色蔬菜、水果及高纖維食物，少吃油脂類。
2. 無疾病限制下，攝取蛋白質含量高的食物，例如：奶、蛋、魚、肉類等及維生素、礦物質補充，例如：維生素C、鋅。每天攝取充足水分2000~3000 c.c/天

# 認識與造成失禁皮膚

一. 失禁皮膚原因：因大小便失禁使皮膚暴露於排泄物，導致皮膚刺激、發炎或甚至皮膚破損

二. 失禁皮膚造成：

※大小便對皮膚刺激

※尿布密閉導致不通風

※皮膚潮濕、悶熱、磨擦及感染

# 失禁皮膚問題

- 尿液、糞便會改變皮膚的酸鹼值  
→ 由弱酸變鹼
- 若又使用肥皂清洗或清洗次數增加時  
→ 皮膚酸鹼值易改變為鹼性
- 增加皮膚脫水風險
- 改變皮膚的正常菌叢

# 失禁皮膚照護措施-1

- **處理失禁問題**：失禁的原因，針對原因給予適當治療與照顧計畫
- **保持會陰部皮膚乾燥清爽**：避免悶熱及潮濕，經常檢查尿片及看護墊，並定時或需要時隨時給予更換。
- **皮膚清潔**：皮膚破損有傷口出現，改用清水沖洗會陰部及皮膚皺摺處後，以柔軟紙巾或不織布紗布輕壓拭乾後，再使用傷口敷料。

# 失禁皮膚照護措施-2

- 皮膚滋潤與保養

※皮膚保護劑：使用在皮膚皺褶處或易接觸到刺激物的地方；

降低刺激物對皮膚傷害與影響。

※護膚霜：使用在幫助維持皮膚的完整功能（**只能用在完整皮膚上**）。

※護膚膜：**可**使用在**破損**或完整的皮膚

**+ 皮膚已經有破損或有破損疑慮，護膚劑就應該開始使用**

# 皮膚黴菌感染-1

- **皮癬菌感染**：是最常見的一種
  1. **體癬**：特指在軀幹的黴菌感染，最常見的病源菌是紅色毛癬菌。  
由一開始發癢的圓形斑塊向外環狀擴散，並慢慢苔癬化形成輪狀脫屑樣
  2. **足癬**：俗稱香港腳，是最常見的黴菌感染。病灶往往出現在腳趾之間的凹溝，伴有白屑或長水泡。
  3. **股癬**：在皮膚皺摺處，如腹股溝、會陰部、陰囊、臀部等。  
男性、糖尿病患、肥胖或容易流汗的人為高危險群

## 皮膚黴菌感染-2

- **頭癬**：小孩常見的黴菌感染，通常由皮癬菌中的毛癬菌屬和小孢癬菌屬引起。造成的症狀包括圓禿、髮根斷裂、膿腫或黃色癬痂。
- **甲癬**：俗稱灰指甲，指甲內的黴菌感染，其中皮癬菌占了六到八成。灰指甲的特徵包括指甲床近端處角質遭破壞後變白帶屑，或指甲因色素沉澱變黃，有時會導致指甲變形掀起或變得易碎

# 皮膚黴菌感染-3

- **念珠菌感染**：它是一種不會產生菌絲的酵母菌，常見於陰道、大腿內側、口腔及甲溝等，免疫力差者較常見。
- **汗斑**：也是黴菌的感染，由感染頭皮造成脂漏性皮膚炎的皮屑芽孢菌所引起，常見的部位以軀幹為主，四肢亦可見

# 皮膚黴菌感染治療

- **環境的改善**：通風**乾燥環境**，穿著通風**透氣的鞋和褲子**；流汗多時要擦乾，時常清潔重點部位，像是**腳縫、腹股溝等**。
- **口服藥**：例如：Fulcin、Nizoral、Diflucan及Lamisil等，如有異常則馬上停藥。
- **外用藥**：是治療黴菌感染的利器。治療不應該在覺得不癢就持續塗抹治療，因為易治療失敗，應該要治療到完全無皮屑、不脫皮為止才是治療完全。



晉生

醫療社團法人  
慢性醫院·護理之家



# 認識灰指甲

- 灰指甲是一種**黴菌的感染**
- 造成灰指甲的黴菌中，導致病例數最多的是皮癬菌，其他還有像是念珠菌或其他黴菌也都有可能。

# 造成灰指甲原因



老年人



經常赤腳走在  
潮濕表面

eg. 游泳池、健身房  
淋浴間、公共浴池



香港腳患者  
(足癬)



足部易有小傷口  
或其他皮膚疾病  
eg. 乾癬



糖尿病患者



各種免疫缺乏  
疾病患者



家中有其他人  
罹患灰指甲

臨床上灰指甲不一定是灰色的，有時可以看到黃色、褐色、綠色…等其他顏色變化，但不管是什麼顏色，指甲看起來都特別混濁。

# 灰指甲治療

	機制	注意事項
<p><b>口服藥物</b></p> <p>效果最佳</p>		<p>一定要遵照醫囑不任意中斷療程，否則黴菌易長回來導致治療失敗。</p> <p>可能影響肝功能，有肝臟疾病或肝功能異常、心臟衰竭等疾病患者，醫師可能建議其他治療方式。</p>
<p><b>傳統外用藥物</b></p> <p>↓ 強化</p>	<p>利用藥物抗黴菌功能來治療灰指甲的黴菌感染</p>	<p>使用在不適合口服藥物或灰指甲尚未感染到指甲根部的患者身上。弱點是往往滲透力不佳無法深入甲床對抗黴菌，對指甲附著力低必須天天使用。</p>
<p><b>指甲油劑型藥物</b></p>		<p>強化對指甲的滲透與附著性，達到長效作用，不過治療時間較口服藥物長。少數患者可能發生皮膚刺激反應，若有需向醫師反應。</p>
<p><b>指甲拔除手術</b></p>	<p>讓藥物較易進入被感染的甲床</p>	<p>拔完指甲依然需要持續的藥物治療。</p>
<p><b>雷射治療</b></p>	<p>可治療但機制尚不明確</p>	<p>在相關研究中被認為治療效果不是很好，加上費用比起傳統治療方式更高，因此目前多數醫師只把雷射作為輔助治療的角色。口服及外用藥物通常就足夠。</p>



# 灰指甲預防與保養



## ① 定時清潔

如接觸感染部位  
一定要再洗手



## ② 正確剪甲

前端剪平兩側稍磨圓  
每次消毒剪指甲工具



## ③ 著吸汗襪

並勤於更換



## ④ 保持通風

能穿拖鞋  
就不必穿鞋子



## ⑤ 丟棄舊鞋

丟棄感染前穿過的舊鞋  
或是好好消毒



## ⑥ 保持乾燥

在地面易積水處  
穿上拖鞋避免沾水



## ⑦ 減少傷害

避免常做指甲、使用人工甲片  
導致指甲受損或弱化



## ⑧ 注意身體

注意其他各種黴菌感染  
以避免交叉感染  
eg. 香港腳、手癬...

謝謝聆聽 敬請指教