

高齡者皮膚照護

一、長輩常見的皮膚症狀

老年人一般身體防禦功能減弱，當沒有完善的皮膚照護，可能伴隨傷口產生及感染，並且有延遲的癒合的機率發生，甚至有死亡的合併症。而老化過程常見皮膚乾燥粗糙、皮膚變薄、變鬆弛、皺紋明顯、色素沉澱老人斑、搔癢易造成感染等，同時血管也較脆弱易破，造成瘀斑。

二、長輩皮膚照護原則

1. 減少沐浴次數（尤其冬天）、時間、水溫應適宜，無特別需要可2~3天沐浴一次。
2. 選擇溫和、中性香皂。
3. 洗澡後要使用潤膚劑。鼠蹊部與腋窩需每天以肥皂或沐浴乳清洗，其他部位以清水清洗即可。
4. 避免選擇刺激皮膚的衣物，如：毛織品、合成纖維。
5. 避免刺激血管擴張的飲食，如：咖啡、酒類、辛辣的食物，避免出汗。
6. 剪短指甲並保持乾淨，預防抓癢使皮膚表皮受損，感染細菌引起皮膚炎。
7. 攝取足夠水分，以維持皮膚水分含量；或使用潤膚油保護皮膚。
8. 避免過度日曬，外出時建議使用防曬產品。
9. 如有任何的皮膚問題，應及早就醫，切勿亂用藥物；以免延誤治療時機使得病情加重。

三、足部護理

1. 檢查雙腳有無水泡、發紅、發癢、脫皮或傷口。
2. 修剪腳趾甲前應先以35°C以下之溫水泡腳10~15分（如圖一），

高齡者皮膚照護

泡後以柔軟毛巾輕拭，使用無酒精及香料成份之乳液滋潤皮膚（如圖二）。



圖一



圖二

3. 腳趾甲以平形修剪，不可剪太短或太圓，以免向肉內生長，雞眼或胼胝可在溫水足浴後，以浮石磨平，並以乳液按摩。

四、鞋具的選擇

1. 勿穿高跟鞋或後跟太緊鞋子，前端宜寬大利於腳趾活動。
2. 穿鞋要穿襪子，選擇吸汗、透氣、舒適的襪子，勿太緊或長及膝反而阻礙血循（如圖三、四、五）。



圖三 以透氣皮革或帆布鞋為主，穿新鞋要注意勿穿太長時間，以免腳趾磨破。



圖四 勿光腳走路



圖五 穿鞋沒襪子，易使腳受傷。

參考資料

- 廖翠英（2024）・一位長期臥床老人合併肺炎再入院之照護經驗・領導護理，25(1)，141-155。
[https://doi.org/10.29494%2fLN.202403_25\(1\).0011](https://doi.org/10.29494%2fLN.202403_25(1).0011)
- 陳桂萍、黃美瓊（2020）・照護一位糖尿病足部病變老年患者之護理經驗・志為護理-慈濟護理雜誌，19(1)，126-136。 <https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?DocID=16831624-202002-202002270005-202002270005-126-136>
- 賴維淑（2020）・美手美足護理，舒適護理（108-110頁）・台灣安寧緩和護理學會。
- 謝佩倫（2020）・老人生理變化及照護需求・於張佳琪總校閱，老年護理學（一版，21-50頁）・華杏。