



香港中文大學 那打素護理學院
那打素護理實務研究中心



長者皮膚 之護理手冊

目錄

引言	第3頁
成因與風險因素	第4頁
你有皮膚乾燥問題嗎?	第5頁
常見皮膚乾燥的身體部位	第6頁
預防皮膚乾燥有妙法	第7至8頁
皮膚護理 - 洗澡時注意要點	第9至10頁
認識潤膚乳	第11頁
怎樣有效使用潤膚乳	第12至14頁
我需要看醫生嗎?	第15頁
社區資源及鳴謝	第16頁



引言

本小冊子是由香港中文大學那打素護理學院轄下那打素護理實務研究中心(NNPRU)編製。目的是用作解釋各種有研究實證支持的長者皮膚護理方案，讓長者及其照顧者能夠得到全面的知識，從而學會如何促進皮膚健康。

皮膚是人體最外層和最大的器官組織，覆蓋全身，保護各個器官，防禦病菌、撞擊及化學物質等外來的侵害。研究發現，本港接近六成的長者受皮膚問題困擾，而皮膚乾燥是最常見¹。皮膚乾燥問題若處理不善，有機會導致不適，如繃緊痕癢，長者很多時會因此搔抓乾燥部位，這很可能會令皮膚破損，繼而引致發炎，甚至造成急性皮膚炎。

其實皮膚乾燥是可以預防及改善的。本小冊子針對皮膚乾燥問題，提供以實證為本的皮膚護理方法，促進各位對皮膚護理的知識及技巧，從而對症下藥，及早作出適當的護理。



那打素護理實務研究中心
2012

¹ Chan, S. W. (2006). Prevalence of skin problems in elderly homes residents in Hong Kong. *Hong Kong Journal of Dermatology and Venereology*, 14(66), 66-70.

成因與風險因素



老化

皮膚退化，保護層逐漸喪失功效令皮膚水份流失



疾病因素²

長期病如心臟病，腎病，糖尿病等都會影響血液循環，體內的水份和養份供應減弱，皮膚便會變得乾燥



營養不良

飲食不正常，身體沒有獲得足夠的營養



藥物影響²

降血壓和心臟病藥均有利尿作用，經常排尿，增加水份流失，令皮膚變得更乾

外在因素²

- 秋冬季節，空氣乾燥，皮膚容易乾燥、痕癢、撕裂
- 洗澡使用過熱的水或鹼性太強的沖涼液，會洗走皮膚表層的皮脂層，令皮膚變得更乾燥

成因：
乾燥問題與年紀息息相關。隨年齡增長，皮膚開始衰老及退化。皮膚會變得薄弱、鬆弛和失去彈性。隨著油脂分泌、皮脂腺和汗腺減少，分泌功能減退，皮膚便會出現乾燥的情況²。

你有皮膚乾燥嗎？

皮膚乾燥是肌膚缺乏水份和油脂分泌的表現。患者皮膚會感到繃緊，看起來暗啞、發紅或呈鱗片狀。

以下是皮膚乾燥的症狀，你有沒有這些皮膚問題呢？



泛起鱗屑³

皮膚表面有鱗屑，呈白色，有薄皮脫落



皮膚粗糙³

皮膚表面粗糙，摸起來凹凸不平



出現裂隙³

皮膚出現俗稱“龜裂”的裂紋，即是大小及深淺不一的裂隙



皮膚泛紅³

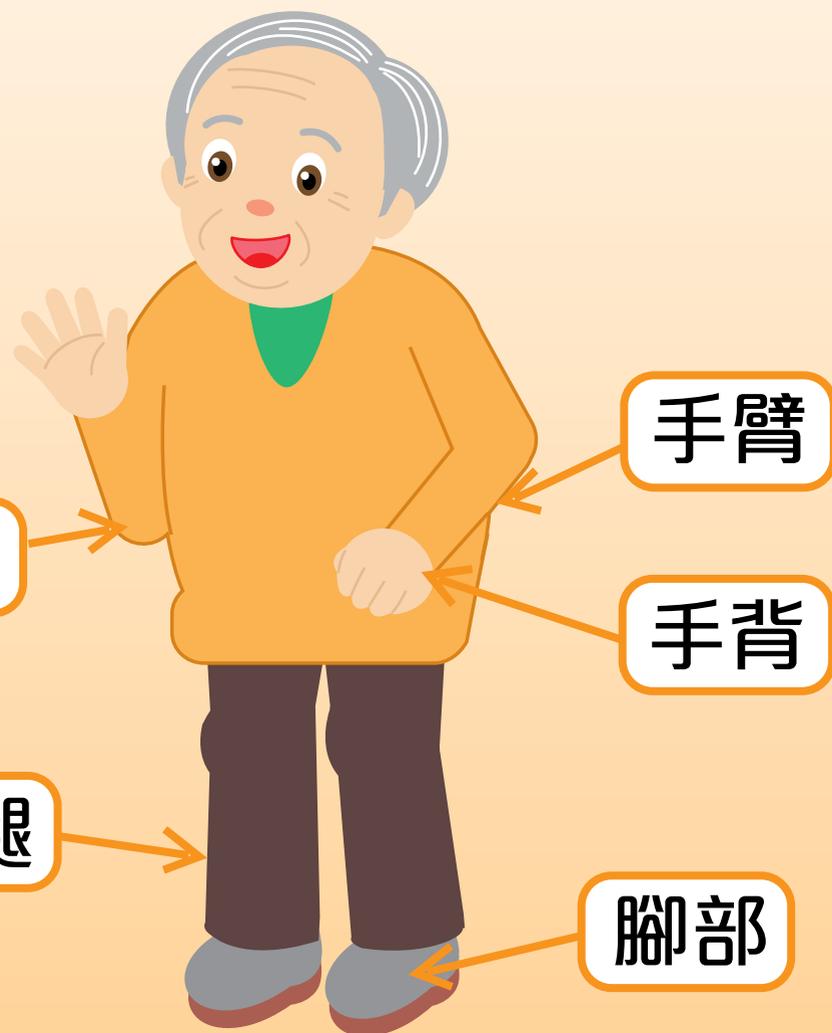
皮膚表面呈現大小不一及不規則的紅斑

² Pons-Guiraud, A. (2007). Dry skin in dermatology: A complex physiopathology. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 21(2), 1-4.

³ Serup, J. (1995). EEMCO guidance for the assessment of dry skin (xerosis) and ichthyosis: Clinical scoring systems. *Skin Research and Technology*, 1(3), 109-114.

常見皮膚乾燥的身體部位

皮膚乾燥是全身性的，常引致痕癢、皮膚撕裂等問題。普遍在以下身體位置較為容易發現乾燥的症狀⁴：



⁴ Norman, R. A. (2003). Xerosis and pruritus in the elderly: Recognition and management. *Dermatologic Therapy*, 16(3), 254-259.

預防皮膚乾燥有妙法

★ 良好生活習慣⁵

- ✓ 保持心境開朗，心情輕鬆，減少壓力
- ✓ 有良好及充足睡眠
- ✓ 不吸煙，不喝酒

★ 健康飲食習慣⁵

- ✓ 多喝水，有助保持皮膚濕潤
- ✓ 每天飲用足夠的水份 – 八杯水
(若長者患有心臟病，腎病及呼吸道疾病，則每天飲用五杯水)
- ✓ 均衡飲食，攝取充足的營養

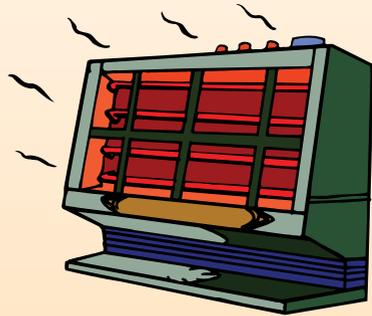
⁵ Williams, L. (2009). Managing dry skin. *Practice Nurse*, 37(12), 13-14,16.



★ 注意環境因素



- ✓ 秋冬空氣冷冽乾燥，到戶外時使用帽子、圍巾和手套



- ✓ 注意使用室內暖爐時，溫度不宜過高⁶



- ✓ 避免穿一些容易刺激皮膚發癢的衣物，如羊毛衫，尼龍等，宜穿著純棉或吸汗和通爽的衣服⁶

★ 注意個人衛生

- ✓ 保持皮膚清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡



皮膚護理-洗澡時注意要點(一)



⁶ Penzer, R, & Ersser, S. (2010). *Principles of skin care: A guide for nurses and health care practitioners*. USA: Wiley-Blackwell.

⁶ Penzer, R, & Ersser, S. (2010). *Principles of skin care: A guide for nurses and health care practitioners*. USA: Wiley-Blackwell.

⁷ Hoffman, L., Subramanyan, K., Johnson, A.W., & Tharp, M.D. (2008). Benefits of an emollient body wash for patients with chronic winter dry skin. *Dermatologic Therapy*, 21, 416-421.

皮膚護理-洗澡時注意要點(二)



洗澡/浸浴時間超過10 - 15分鐘⁶



用粗糙的物品來清潔皮膚，如澡布或刷子。會造成搔抓過度，繼而引致皮膚破損和發炎⁶



水溫過熱，或以熱水刺激來企圖止癢，可能導致皮膚燙傷，甚至造成皮膚發炎及細菌感染⁶



使用毛巾大力地擦乾身體



使用鹼性太強的肥皂或沖涼液



使用坊間流傳的方法來清潔身體，如用黃糖或片糖來浸浴

認識潤膚乳⁶



水份乳霜 (Aqueous cream)

- 塗抹後質感較乾爽，但保濕程度較低
- 注意含SLS (Sodium Lauryl Sulfate) 的水份乳霜具清潔去污功能，只宜代替沐浴露使用，避免用作潤膚乳



乳化軟膏 (Emulsifying Ointment, 俗稱「豬油膏」)

- 油脂成份較重，保濕程度較高，適合肌膚嚴重乾燥者，但塗抹後質感較油膩
- 同具清潔去污功能，可作沐浴露使用



凡士林 (Vaseline)

- 含油性保濕成份，極具防水性
- 使用後在皮膚表面形成一層薄膜，防止水份流失

⁶ Penzer, R, & Ersser, S. (2010). *Principles of skin care: A guide for nurses and health care practitioners*. USA: Wiley-Blackwell.

⁶ Penzer, R, & Ersser, S. (2010). *Principles of skin care: A guide for nurses and health care practitioners*. USA: Wiley-Blackwell.

怎樣有效使用潤膚乳

★ 每天兩次，早晚塗抹潤膚



★ 塗抹潤膚乳時，順著毛髮生長方向塗抹，避免堵塞毛孔⁸



★ 洗澡後立刻塗上

★ 如屬敏感皮膚的人士，應避免使用含有香料，已知致敏物質的潤膚產品

塗抹的份量⁶

部位 \ 皮膚狀況	正常	乾燥	非常乾燥
臉	1/2茶匙	1茶匙	1.5茶匙
每一上肢	1茶匙	2茶匙	4茶匙
胸口	1茶匙	2茶匙	4茶匙
肚	1茶匙	2茶匙	4茶匙
每一大牌	1茶匙	2茶匙	4茶匙
每一小腿	1茶匙	2茶匙	4茶匙
上背	1茶匙	2茶匙	4茶匙
下背	1茶匙	2茶匙	4茶匙



一茶匙約等於
一隻指頭的份量

⁸ Peters, J. (2006). Exploring the use of emollient therapy in dermatological nursing. *British Journal of Community Nursing*, 11(5), 194-201.

⁶ Penzer, R, & Ersser, S. (2010). *Principles of skin care: A guide for nurses and health care practitioners*. USA: Wiley-Blackwell.

使用潤膚乳注意事項

塗抹後如出現皮膚紅腫痕癢，甚至出疹。應立即停止使用，並儘快求醫⁹

如皮膚有傷口，破損或紅腫發炎，應避免塗抹潤膚乳⁹

如果你患有皮膚病或正使用外用類固醇藥物，請先諮詢醫生意見⁹

不要在敏感部位，如眼周，耳道，口或鼻腔塗抹⁹

塗抹潤膚乳後雙腳會有油份，長者應小心避免失足滑倒⁹



⁹ Peters, J. (2006). Exploring the use of emollient therapy in dermatological nursing. *British Journal of Community Nursing*, 11(5), 194-201.

我需求診嗎？



長者如遇到以下情況請即求診：

- ✓ 皮膚乾燥，表面泛紅及多處出現鱗屑
- ✓ 皮膚乾燥惡化，出現皮膚缺損，傷口或裂隙
- ✓ 皮膚嚴重痕癢，而且原因不明
- ✓ 皮膚乾燥或不適的情況沒有改善，甚至影響日常生活或睡眠



社區資源 網上資源

➤ 衛生署長者健康服務網站：
長者皮膚護理
<http://www.info.gov.hk/elderly>

➤ 房協長者通：
緩解皮膚乾燥及痕癢
<http://www.hkhselderly.com>



鳴謝：
基督教聯合醫院內科及老人科
註冊護士：黎靜婷護士

那打素護理實務研究中心
地址：九龍觀塘基督教聯合醫院G座十樓 A1室
電話：22443270