

Advice from RN in-Charge — Elderly Skin Care

Australian Chinese Daily Weekend Edition 3/4/2021

註冊護士教長者怎樣護理乾燥皮膚

進入初秋季節，天氣開始轉冷，皮膚也會變得乾燥。年青人皮膚乾燥，塗些潤膚膏已經可以解決，但長者無論怎樣塗潤膚膏，皮膚依舊乾燥痕癢，令他們生活大受困擾。許多長者冬天喜歡洗較高溫的熱水澡，覺得燙了熱水就不癢，後果適得其反，因為熱水把皮膚表面的保護膜洗掉，皮膚會更乾燥，痕癢更加劇烈。

皮膚破損勿亂塗藥膏

澳華療養院基金註冊護士黃宇時常定期探訪家居服務的長者，發覺許多長者都有皮膚的問題，原因都是護理不當。「長者因為皮膚補水功能減慢，皮脂分泌減少以致皮膚容易變得乾燥和痕癢，也有長者皮膚痕癢的成因是慢性疾病或藥物敏感引起的。所以長者皮膚乾燥應尋求醫生協助，找出原因，切勿自行塗抹藥膏。尤其長者因為搔癢難耐，不斷搔抓以致皮膚破損，若再亂塗藥膏，容易做成細菌感染，曾經有長者因為這樣發展成蜂窩組織炎，要送院治療，若處理不當後果可能很嚴重。」

洗澡水溫忌太高

許多長者因為皮膚痕癢就用熱水沖燙以求暫時止癢，但因熱水容易洗去皮膚油脂，讓皮膚更乾燥情況更惡化。黃宇強調，長者洗澡時，水溫切忌太高。洗澡次數也不宜太多，避免使用清潔力太強的肥皂。洗澡後應儘快塗上保濕的乳霜或潤膚膏，以改善表皮過度流失水分及皮脂。她特別提醒長者，洗澡後必須徹底擦乾腋下、乳房下及大腿內側，要保持乾爽，避免細菌滋生。長者貼身衣物最好穿著棉質，避免穿著毛料衣服，因接觸摩擦身體而造成的皮膚搔

癢。皮膚搔癢時，切記不可用指甲搔抓，應使用醫生指示使用的止癢膏。

護理員工留意長者皮膚問題

澳華療養院基金家居護理顧問林姑娘也說長者皮膚有很多問題，照顧護理他們要額外小心。她強調上門的護理員都經過專業培訓，每次協助長者洗澡，或是協助他們穿衣服時，都會留意長者皮膚的變化。「好像有次護理員替長者換衣服時，發覺長者背部有些水泡，護理員立即匯報，並經長者同意將照片傳送過來，我們的註冊護士一看就懷疑是帶狀疱疹，於是指示護理員帶長者去看醫生，醫生說幸好及時發現能盡早服用治療帶狀疱疹的特效藥，長者亦很快康復。」

為了更好護理長者，家居服務的註冊護士黃宇會定期上門探訪長者，看他們身體有甚麼需要注意的問題。「長者年紀大了，皮膚萎縮，所以皮膚特別薄 (paper skin)，護理他們要非常小心，我們的護理員協助他們洗澡後，要輕輕印乾水分，不能大力摩擦，以免長者皮膚破損。」她強調長者要是抵抗力下降，防衛能力減弱，很多皮膚問題也會產生，建議長者應該多做運動，增強免疫能力；此外，多曬太陽對皮膚也有一定好處。

若你對澳華療養院基金家居服務有興趣，或欲查詢更多有關詳情，可於辦公時間致電：(02) 9784 0838。



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838

電郵：cmu@anhf.org.au

網址：www.anhf.org.au

