



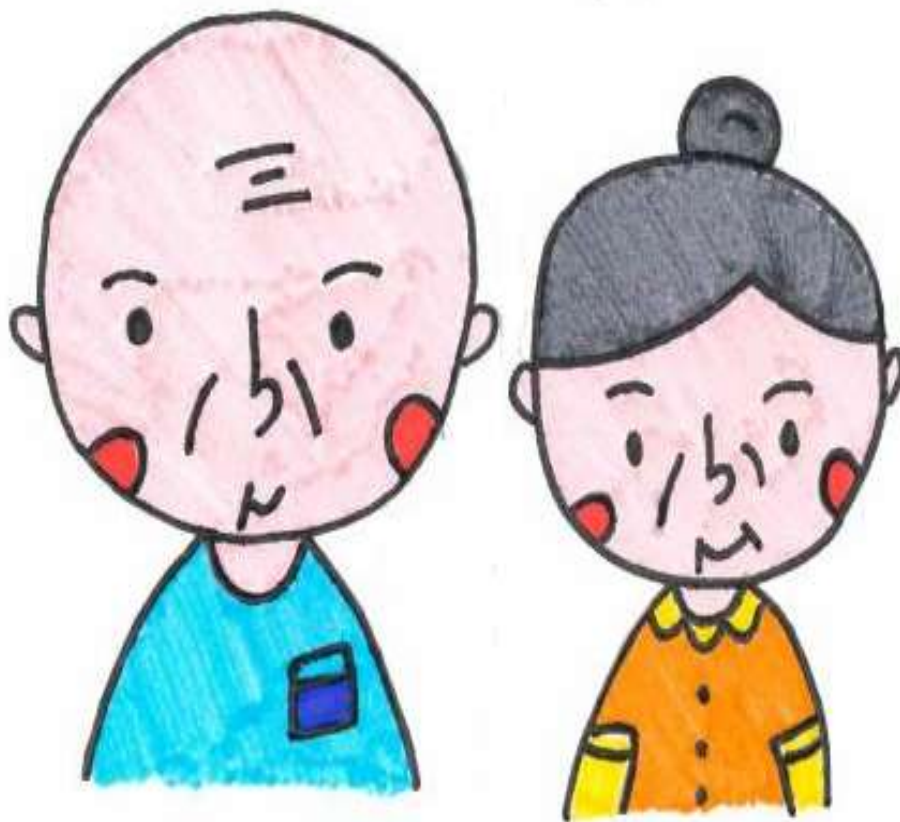
衛教編號：GER-014

2014.04.13 訂定

2023.06.08(2 修)

2020.08.14(3 審)

高齡長者皮膚護理-銀髮族小心皮膚病上身



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經高齡醫學醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、前言

人的皮膚隨著健康狀況和年齡增長進而產生變化，高齡長者經常感到全身皮膚發癢、紅斑及龜裂，尤其在四肢前側的地方，這是因為高齡長者的皮膚保水功能下降、抵抗力減弱所造成。這樣的皮膚搔癢問題好發於氣溫驟變、進入溫差過大的室內、或是入睡就寢時，尤其到了夏天或冬天，情況會更加明顯。

二、銀髮族是皮膚病高危險群：要做好皮膚護理的工作，必須要先了解自己的生理狀況

- (一) 糖尿病：傷口不易癒合，且容易引起細菌、黴菌、濾過性病毒感染。
- (二) 甲狀腺機能過高及低下：過高易發生多汗且皮膚變得濕熱；低下則會產生皮膚乾燥或搔癢。
- (三) 肝病：一般認為 B 型、C 型肝炎病人因體內發炎介質偏高，且膽汁積聚刺激末梢感覺神經而引起的皮膚搔癢。
- (四) 慢性腎臟病：因尿毒累積，血液中鈣、磷異常，刺激中樞神經和副甲狀腺，引發皮膚搔癢。

三、常見的高齡長者皮膚病

(一) 黴菌引起的皮膚病：台灣是海島型的國家，易孳生各種黴菌病，一般常見的有足癬、甲癬、股癬、頭癬、體癬、汗斑等。

1. 足癬：即「香港腳」，表現的徵狀為皮膚起小水泡、脫皮、腳趾裂等，香港腳不一定會癢，許多高齡長者可能會因症狀不明顯而忽略，如罹患香港腳，應早期就醫治療，以免傳染給其他家人。
2. 甲癬：即「灰指甲」，多因香港腳未治療，導致黴菌侵入指甲中。許多病人在罹病初期總希望儘快把病治好，但往往是半途而廢，還有些病人是治癒後又重新感染復發。其實只要採用正確方法，堅持到底，灰指甲是可以根除的。
3. 股癬：即俗稱的「胯下癢」，在胯下及雙股間出現半圓形的紅疹，流汗悶熱時更覺搔癢難耐，與濕疹症狀相似，常會與濕疹做比較，若將股癬誤當濕疹擦藥，可能導致股癬拖延不癒，甚至因為搔抓導致其他部位感染。

4. 汗斑：俗稱「白癬」，汗斑也是黴菌病之一，好發在皮脂腺分佈旺盛處，如軀幹、腋下等較悶熱的部位，夏天高溫多濕，長期臥床的高齡長者，如果整天蓋棉被，很容易會得到汗斑。

(二) 皮膚搔癢症：大多數人都有過皮膚搔癢，好發於高齡長者，常見於冬天及夏天，一開始會覺得癢，若重覆抓搔則可能會變成濕疹，甚至破皮造成細菌感染。因此，若真覺得搔癢難耐，最好求助醫生，千萬別聽信一些民俗療法，否則會過度刺激皮膚。

(三) 疥瘡：疥瘡是一種因疥蟎寄生而導致的皮膚病。典型症狀是皮膚搔癢及隧道狀皮疹(如圖一)，好發在人體皺摺等溫暖潮濕處，如指縫間、腳趾縫、腋下、鼠蹊等部位，由於傳染力甚高，需及時診斷及隔離。臨床醫師較常使用殺疥劑來治療，但無論何種殺疥劑，皆需遵照醫師指示塗抹，尤其不能遺漏皮膚皺褶處，洗手後也要重新塗抹藥物並保持皮膚乾燥。



圖一 隧道狀皮疹

- (四) 脂漏性皮膚炎：為一種濕疹性皮膚病，好發在皮脂腺茂盛的頭皮、鼻側、眼皮、耳後、胸部正中央、腋下、陰部等，醫師多以臨床經驗來判斷病情，不需血液、尿液或過敏檢驗來診斷。
- (五) 帶狀疱疹：因病毒感染，最常發生在胸部，也會出現在臉、脖子、腰和薦椎處，出現搔癢和刺痛情形，年紀越大越嚴重，應早期就醫。

四、呵護高齡長者皮膚

(一)維持健康皮膚

- 1.每天適當補充液體(約 1000cc~1500cc)，如有特殊禁忌，如心臟、腎臟等疾病，請依醫師指示飲水量。
- 2.每天適當補充維他命 A、C，如胡蘿蔔、柑橘等。

- 3.維持環境適當濕度(40%~60%)。
- 4.每天至少塗抹兩次乳液，最好在洗澡後，趁皮膚還濕潤時塗抹。
- 5.避免使用酒精擦拭皮膚，或含酒精及多種成分製劑的護膚產品，引起皮膚過敏。
- 6.避免攝取刺激血管擴張的食物，如咖啡、酒精、辛辣食物等。

(二) 個人保健方法

- 1.沐浴時，使用溫和、高脂、不含香料的肥皂。
- 2.減少洗澡次數(特別是在冬天)，維持洗澡水溫在攝氏 37 到 39 度，時間不宜過久。
- 3.肥皂使用後，一定要徹底洗淨。
- 4.不要在沐浴中使用乳液，減少跌倒的危險。
- 5.若在腳上塗抹乳液，活動時需套上止滑鞋襪。
- 6.確保皮膚徹底擦乾，尤其是趾間或其他皮膚相互摩擦的部位。
- 7.定期做足部照護。
- 8.修剪指甲，減少抓搔引起傷口感染。
- 9.任何皮膚問題應及早就醫，勿亂用藥物。

(三) 避免陽光傷害

1. 曝曬在太陽下時，戴寬邊帽、遮陽罩，太陽眼鏡和長袖及棉製衣服。
2. 曬太陽前半小時塗抹防曬乳。
3. 避免在上午 10 點至下午 3 點間出門曬太陽。
4. 即使在陰天或水中，也要注意保護皮膚，預防紫外線傷害。

五、結語

皮膚是人體最大的器官，能保護皮下組織不受侵害，對損傷敏感有很強的自我修復功能。然而隨著年齡增加，身體防禦功能減弱退化，罹患皮膚病的機會增加，因此盡快診斷出皮膚病並開始治療，維護高齡長者健康的皮膚，可大幅提升高齡長者的生活品質。

六、參考資料

台灣老年學暨老年醫學會(2019)·*周全性老年醫學評估的原則與技巧*(二版)·合記。

吳芳瑜、黃翠媛(2020)·*老化的生理變化與護理*·於周慧珮總校閱，*老年護理學*(六版，43-47頁)·華杏。

Holloway, S., & Mahoney, K. (2021). Periwound skin care considerations for older adults. *British Journal of Community Nursing*, 26(Sup6), S26-S33. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2021.26.Sup6.S26>

Kottner, J., Hahnel, E., El Genedy, M., Neumann, K., & Balzer, K. (2019). Enhancing skin health and safety in aged care (skin care trial): A study protocol for an exploratory cluster- randomized pragmatic trial. *Trials*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3375-7>

Mohammadi, F., Gorgulu, O., Motalebi, S. A., & Hosseinkhani, Z. (2021). Validation of the persian version of skindex-16 among older patients with skin diseases. *BMC Geriatrics*, 21(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02635-7>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 台灣是海島型的國家，一般常見的黴菌有足癬、甲癬、股癬、頭癬、汗斑等。

是 否 不知道

2. 避免使用含酒精成分的產品擦拭皮膚，引起皮膚過敏。

是 否 不知道

3. 為保持高齡長者皮膚濕潤，環境濕度應該維持在60%~80%。

是 否 不知道

4. 曬太陽前半小時需塗抹防曬乳，且須配戴寬邊帽、遮陽罩，太陽眼鏡及棉製衣服。

是 否 不知道

5. 沐浴時使用不含香料的肥皂，洗澡水溫維持在攝氏37到39度。

是 否 不知道