

# 常見照護問題— 清潔與舒適

台南市立醫院  
曾英美居家護理師  
97/07/12



# 清潔舒適的重要

-  使病患獲得身體清潔與舒適
-  將身體痛苦症狀減輕至最低
-  預防合併症，減少醫療成本
-  適宜觸摸安撫，使焦躁不安情緒獲得舒緩



# 口腔照護

## 用物：

- 毛巾、手電筒
- 牙刷(軟毛或乳牙刷)、口腔海綿棉棒、牙線
- 壓舌板、紗布
- 盛水杯或漱口杯、彎盆
- 茶葉水、檸檬水、清水、蘇打水(蘇打粉：水=1：10)
- 避免使用藥用漱口水以免吞入
- 護脣膏或凡士林



# 口腔照護

口腔檢查：

舌頭

嘴唇

口腔黏膜

牙齒

口水



# 口腔照護

基本口腔清潔方法：動作需輕柔

🍄 上排牙齒向下刷，下排牙齒往上刷

🍄 牙刷刷頭前端洗內側

🍄 白齒前後刷

🍄 舌頭記得刷，但勿往後刷



# 口腔照護

## 特殊口腔清潔方法：

除了基本配備外，需備抽痰機，但丁氏吸管、張口器

 口腔黏膜潰瘍  可用維他命C或檸檬水，促進癒合

 可去除口臭  綠茶水或茶葉水

 意識不清者  可使用煮過的溫開水



# 口腔照護

## 假牙清潔方法：

-  可用市售潔牙錠
-  清洗後需置入有蓋透明盒子
-  可使用牙線來清潔牙縫
-  檢查牙齦，注意假牙密合度



# 口腔照護

口腔常見問題(一)：

口腔及食道疼痛：潰瘍、破皮

- ➡ 加強口腔清潔，漱口
- ➡ 口內膏使用
- ➡ 口含有麻醉成分藥水(2%Xylcoaine)



# 口腔照護

口腔常見問題(二)：

**病毒或細菌感染：帶狀疱疹、水痘**

- ➡ 可多做口腔清潔，漱口，多洗手
- ➡ 抗病毒藥膏使用(Zovirax)
- ➡ 勿去摳它，結痂可濕敷，脫落再上藥膏



# 口腔照護

口腔常見問題(三)：

口乾：藥物、張口呼吸、放射線治療、脫水

★ 口水太少易成為感染溫床

→ 可用蘇打水、鹽水、檸檬原汁刺激口水分泌

# 口腔照護

口腔常見問題(四)：

流口水：功能不好，無法吞入

例如：腦中風、漸凍人、癡呆症、頻死前病人

➡ 可用抗膽鹼藥物，但易造成太乾、便秘

➡ 用毛巾圍住

➡ 加強清潔



# 口腔照護

口腔常見問題(五)：

鵝口瘡：免疫力太差、太累

- ➡ 漱口
- ➡ 藥物治療
- ➡ 多休息



# 洗頭

## 床上洗頭準備用物：

- 🍄 梳子
- 🍄 毛巾數條
- 🍄 洗髮精、潤髮乳、護髮油
- 🍄 水桶二個、水杓
- 🍄 洗頭槽
- 🍄 吹風機



# 洗頭

床上洗頭準備用物：



洗  
髮  
精

沐  
浴  
精

# 洗頭

## 床上洗頭步驟：

- 🍄 向個案**解釋說明**
- 🍄 洗手
- 🍄 準備**適溫用水**(以手腕內側測量)及洗頭用具
- 🍄 將床頭搖平，移除枕頭
- 🍄 洗頭槽放置於頸部下方(下面可鋪毛巾或塑膠袋)
- 🍄 洗頭槽排水口應超出床沿，排水管一端放置在水桶內
- 🍄 先淋上少許水於頭髮上，並詢問水溫是否適當



# 洗頭

## 床上洗頭步驟：

 先倒適量洗髮精至手上，再至頭上洗頭

 以指腹輕揉頭部

(留意勿讓水跑至耳朵及眼睛，並觀察頭皮狀況)

 用水杓裝水將洗髮精確實洗淨

 毛巾包住頭部並移除用物

 將個案採臥姿或半坐臥，使用吹風機吹乾頭髮

 將頭髮梳理整齊



# 洗頭

## 床上洗頭注意事項：

- 🍄 可使用棉花塞入耳朵，以防止水流流入
- 🍄 勿用指甲抓頭皮，並留意力道及水溫
- 🍄 注意室溫調節，注意保暖
- 🍄 注意吹風機距離，勿燙傷個案
- 🍄 梳子需常清洗

手壓住耳朵



# 洗頭

## 常見問題(一)：

### 糾結頭髮的護理：

- 🍄 握住頭髮糾結上方，避免梳理時所造成的疼痛
- 🍄 以寬梳輕揉的梳理糾結處，每次梳理一小撮，由髮梢向頭皮梳理
- 🍄 可滴少量的醋，或塗抹護髮油、潤髮乳，使頭髮較好梳理
- 🍄 將頭髮梳成合適髮型，防止再次糾結



# 洗頭

## 常見問題(二)：

### 粗糙或捲曲頭髮的護理：

- 🍄 將頭髮分成數小撮
- 🍄 每次梳理一小撮，由髮梢向頭皮處梳理
- 🍄 可塗抹護髮油於乾燥或龜裂處，使頭髮較好梳理
- 🍄 使用寬梳，小心的將頭髮梳勻



# 洗(擦)澡

## 準備用物：

- ✿ 乾淨衣物、床單(視需要)
- ✿ 臉盆(盛裝溫水)
- ✿ 洗臉毛巾，洗澡毛巾，洗會陰部毛巾
- ✿ 肥皂、沐浴精、洗面乳(視需要)
- ✿ 大毛巾、浴巾
- ✿ 乳液

# 洗(擦)澡

## 步驟：

- ✿ 向個案及家屬**解釋說明**
- ✿ 準備用物於適當位置，**確認水溫**
- ✿ 若要至浴室，最好至浴室才脫衣服，**注意室溫**
- ✿ **洗臉次序由眼-額-鼻-臉頰-耳朵-頸部**
- ✿ **身體為胸部先-上肢-腹部-背部-會陰部-下肢**
- ✿ 吸乾身體水份(大腿內側及中間需注意)
- ✿ 擦上乳液，穿上衣服



# 洗(擦)澡

## 注意事項(一)：

- ✿ 注意個案**隱私及安全感**
- ✿ 確認個案是否生命徵象穩定，無眩暈，情緒穩定
- ✿ **飯後一小時不宜沐浴**，以免影響消化
- ✿ 邊洗澡邊做身體評估
- ✿ 由**最乾淨洗至最髒的部位**
- ✿ 記得加強洗淨皮膚皺摺處及**會陰部位(由前往後)**



# 洗(擦)澡

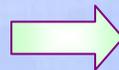
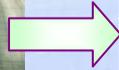
## 注意事項(二)：

- ✿ 指(趾)甲指(趾)縫需洗淨及擦乾
- ✿ 肚臍部位亦需注意清潔
- ✿ 清潔用品需清潔乾淨，以防止殘留造成皮膚傷害
- ✿ 注意水溫及室溫，若是冬天也可考慮使用電熱器
- ✿ 若有傷口及造口、管路也可沐浴，也可以用不透水敷料或塑膠袋覆蓋，沐浴後迅速換藥即可
- ✿ 浴室可裝防滑墊、扶手等輔助用品



# 洗(擦)澡

毛巾包裹法：



# 指(趾)甲護理

## 要點說明：

- \* 至少每兩週應修剪一次
- \* 修剪個案指甲前後需洗手，以防交互感染，必要時可戴橡皮手套
- \* 若指甲較硬可在溫水中浸泡15-20分鐘，使易修剪
- \* 手指甲剪成弧形，腳指甲剪成平行，以免傷害周圍組織



# 指(趾)甲護理

## 要點說明：

- ✿ 足部長繭時，可先浸泡溫水後，以浮石或摩擦物摩去後繭，但切勿用剪刀剪
- ✿ 於手部及足部塗抹乳液，保護皮膚以免乾裂
- ✿ 黴菌感染(香港腳)者，使用過的剪刀及銼刀，必須專屬使用，且加以消毒
- ✿ 糖尿病或循環障礙患者應避免因修剪指甲不當而造成傷害



# 會陰部清潔

## 構造：



男性 → 包括陰莖、陰囊(內有睪丸)、龜頭、包皮。



女性 → 包含陰阜、大(小)陰唇、陰蒂、前庭、尿道口  
陰道口及會陰



# 會陰部清潔

## 注意事項：

- 🍒 應注意便盆或尿壺的清潔及完整性
- 🍒 天冷時需先溫暖便盆
- 🍒 倒便盆時應注意觀察排泄物是否正常
- 🍒 須注意隱密性及保暖
- 🍒 有尿管個案，除了會陰沖洗外，還需做管路消毒
- 🍒 床單保持乾淨，避免水逆流弄濕床單



# 尿布、尿套選擇

## 看護墊：

通稱為看護墊，適用於臥床病患襯墊在床單上，防止分泌物及排泄物流出，弄髒衣褲或床單。



# 尿布、尿套選擇

## 成人紙尿褲：

適用於大小便失禁病患，穿著在身上，盛接吸收排泄物。

因應病患體型的胖瘦大小，分為小、中、大、特大號。



# 尿布、尿套選擇

## 尿套：

適用於男性小便失禁病患，套於陰莖上，盛接尿液。



# 尿布、尿套更換時機

- ❏ 當病患表示有解出大便或小便時立即更換。
- ❏ 翻身前須先檢查病患有無大小便，若有應立即更換。
- ❏ 於餐後或管灌後三十分鐘更換尿布，尿套較適宜，以免影響病患食慾或餐後引發嘔吐現象。



# 尿布更換步驟

 先洗手

 床頭放平

 脫下病患褲子，拆開紙尿褲黏膠，打開紙尿褲。

換尿布時注意事項：

1. 請病患抬高臀部，若病患無法抬臀，則將病患翻向一側捲起尿布或尿褲，再翻向另一側取出尿布或尿褲。



## 尿布更換步驟

2. 有小便時用濕毛巾由前往後擦拭其會陰部，並用衛生紙擦乾。
3. 若有大便時則需要使用便盆給予會陰沖洗護理



## 尿布更換步驟

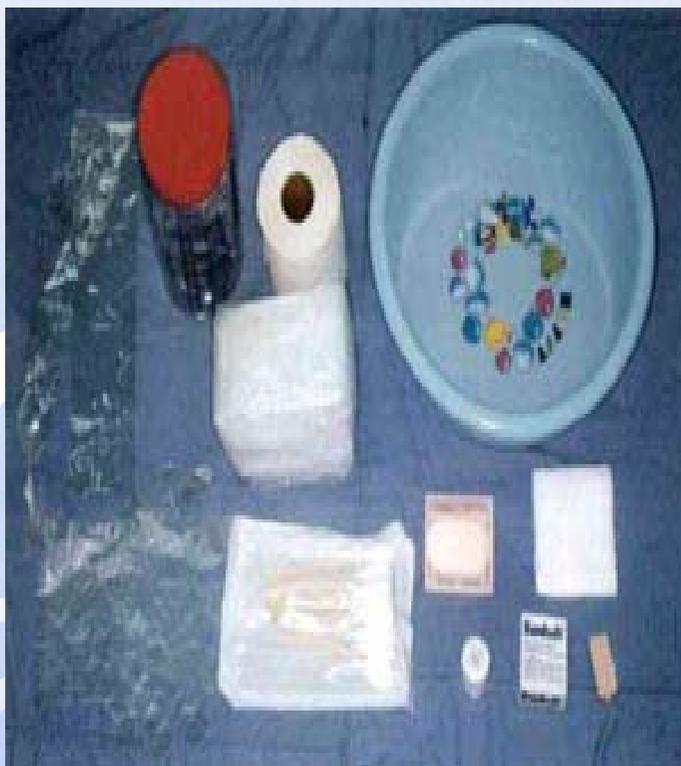
4. 打開清潔的尿布，請病患抬高臀部，若病患無法抬臀則將病患翻向一側先墊尿布，再翻向另一側拉出尿布，將尿布有黏膠的一面墊於病患臀部，布面靠近皮膚
5. 覆蓋包起臀部，將黏膠黏上。



# 尿布更換步驟

6. 穿好衣褲，蓋上被蓋，給予病患舒適的臥位。
7. 假如病患要測攝入量與排出量時，則需用磅秤將使用過的尿布過磅，再扣除清潔尿布的重量，則是病患解出的尿量。

# 尿套更換步驟



準備下列用物：

1. 塑膠尿套(先將尾端 打結)
2. 陰莖固定帶或1吋紗布繃
3. 清潔手套
4. 紙巾
5. 溫水
6. 集尿桶、臉盆(視情況需要時使用)
7. 沖洗棉枝
8. 肥皂



# 尿套更換步驟

1. 圍床簾或關上門窗**維護隱私權及預防著涼**。
2. 床頭放平。
3. 換尿套時注意事項：
  - a. 解開綁在陰莖上的固定帶取下尿套，將尿液倒入集尿桶內。



## 尿套更換步驟

- b. 戴上清潔手套，將病患陰莖上包皮往後推  
露出尿道口，並以棉枝或毛巾清洗。



## 尿套更換步驟

- c. 以棉枝或毛巾擦乾，並將包皮推回。
- d. 將尿套套於陰莖上，在以陰莖固定帶環繞固定，或以長約15公分的1吋紗布繃帶繞於陰莖上2圈鬆緊合度再打一活結。以陰莖固定帶環繞 1吋紗布繃帶固定。



## 尿套更換步驟

- e. 穿好衣褲，蓋上被蓋，給予病患舒適的臥位。
- f. 假如病患要測攝入量與排出量時，則需將使用後尿套裡面的小便倒入集尿桶內看刻度便可瞭解小便量。
- g. 注意並紀錄小便顏色、量、性質等，提供治療的參考。

# 修面、剃鬚鬚

## 準備用物：

- ✿ 電動刮鬚刀、安全剃刀
- ✿ 臉盆(內裝溫水)
- ✿ 毛巾
- ✿ 刮鬚膏或凝膠
- ✿ 手套
- ✿ 小鏡子



# 修面、剃鬚鬚

## 注意事項：

- ✿ 需先向個案說明解釋；注意隱私
- ✿ 先確定刮鬚刀是否乾淨，**勿共用**
- ✿ **順著毛髮生長方向剃淨鬚子，且需繃緊皮膚**
- ✿ **腮鬚及臉頰由上往下；下巴到頸部則應由下往上**
- ✿ 可以以溫毛巾敷臉以軟化鬚子
- ✿ 安全剃刀應小心**移除刀片，丟入收集容器**



# 會陰部清潔

## 注意事項：

-  應注意便盆或尿壺的清潔及完整性
-  天冷時需先溫暖便盆
-  倒便盆時應**注意觀察排泄物是否正常**
-  須**注意隱密性及保暖**
-  有尿管個案，除了會陰沖洗外，還需做管路消毒
-  床單保持乾淨，避免水逆流弄濕床單



謝謝聆聽  
敬請指導



[Http://www.tmh.org.tw](http://www.tmh.org.tw)

台南市立醫院  
Tainan Municipal Hospital