

身體基本照護指導

一、目的

若您的家人因疾病而導致自我照顧能力降低，須藉由照顧者的協助來滿足其身體舒適需求，目的如下：

- (一) 維持身體清潔舒適，去除身體污垢，減少感染機會。
- (二) 適當的排泄護理，增加舒適感受，並可預防皮膚受損。
- (三) 合宜的飲食準備及姿勢、臥位，以預防吸入性肺炎。
- (四) 促進夜眠以提升睡眠品質。
- (五) 提供家人舒適臥位及維持肢體功能位置，以避免壓傷的產生。

二、常見身體基本照護的內容

(一) 身體清潔：包括口腔護理、洗臉、修容、修剪指甲及床上擦澡。

1. 口腔護理：可於每日清晨或餐後進行

口腔清潔，首先協助您的家人採半坐臥姿勢，使其頭朝向照顧者，將毛巾鋪在胸前及領下，彎盆之小彎處貼近您家人的面頰，以便盛接清潔後留出的液體，使用軟毛牙刷或口腔棉棒沾取牙膏或漱口水清潔牙齒的內外面、咀嚼面、舌頭等，每次刷洗2~3顆牙齒，結束後，若您的家人意識清楚，則請他/她以清水漱口後吐出，若意識不清，則使用空針筒抽取清水進行沖洗，同時使用另一支空針筒或抽吸器吸出清潔後的液體，最後視需要使用凡士林或護唇膏滋潤唇部，以避免嘴唇乾裂。



將毛巾鋪在胸前及領下，彎盆之小彎處貼近面頰，使用軟毛牙刷或口腔棉棒進行口腔清潔。

2. 洗臉：每日清晨使用溫毛巾洗臉，擦拭順序由雙眼、額頭、鼻、臉頰、下巴、頸部至雙耳，臉部易出油者視需要增加次數。
3. 修容：若您的家人為男性，請於每天或必要時使用刮鬍刀刮除鬍鬚，在溫水洗臉後，建議使用刮鬍泡軟化鬍根，以減緩刮除過程的不適，須由上而下順刮，不可逆刮，以免斷裂不均的鬍根刺入皮膚，而引發

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330

毛囊炎，刮鬍後以清水清潔臉部，最後擦上保濕乳液以舒緩肌膚。

4.修剪指甲：當您的家人指甲過長時，須進行指甲修剪，修剪前可先浸泡溫水或以溫毛巾熱敷15~30分鐘後，將手指甲修剪成弧形，腳趾甲應修平，以防兩端長入趾肉內，形成嵌趾甲。

5.床上擦澡：

(1) 協助您的家人脫除衣褲，若肢體有注射點滴時，該側肢體的衣物最後脫除，藉以減少靜脈點滴管路之牽扯；當衣物完全移除後，使用大毛巾覆蓋於您家人的身上進行保暖。

(2) 使用溫濕毛巾進行身體擦拭，視需要可添加中性身體清潔用品，清潔順序：頸→上肢→胸→腹→下肢→背→會陰、臀部，特別留意腋下、手肘、會陰、鼠蹊部等皮膚皺摺處之清潔，清洗肢體時，須予以適當支托，由肢體的遠心端擦向近心端，以利靜脈回流。

(3) 擦澡過程中須注意您家人的隱私及保暖，如有不適應立即停止。

(4) 擦澡後，可視情況使用身體保濕乳液，以避免皮膚乾燥脫屑。

(5) 最後協助您的家人穿上清潔的衣褲，須先穿上有注射點滴的肢體。

(6) 您的家人如果可以使用清水淋浴，則遵循上述原則進行身體清潔。

(二) 排泄護理：當您的家人排便後，應使用衛生紙由前（尿道口）往後（肛門）擦拭，不可來回擦拭，必要時可進行會陰沖洗；若您的家人有導尿管留置，當尿道口有沾染排泄物時除了會陰沖洗外，應執行導尿管護理，以預防泌尿道感染（詳見GU-08 留置導尿管之護理指導）。

(三) 進食：

1.當您的家人可由口進食時，用餐前將床頭搖高成半坐臥或坐於床緣/椅子上，協助固定床上桌的輪子，並調整至合宜高度以利進食。

2.當您的家人留置鼻胃管時，灌食前先將床頭搖高採半坐臥姿勢（無法採半坐臥姿者，則協助採右側臥），反抽胃液確定鼻胃管位置及消化狀況，當殘餘量超過50~100毫升或大於前次灌食量的一半，表示胃排空延長，必須暫停餵食，食物宜採流質飲食，食物溫度應維持於37~40℃，利用重力原理，並採自然引流方式進行灌食，灌食過程中應避免空氣進入，灌食後使用20~30毫升溫開水沖淨鼻胃管路，並維持半坐



臥姿勢（無法採半坐臥姿者，則採右側臥）30~60分鐘，以促進消化吸收及預防吸入性肺炎發生（詳見NSG-22鼻胃管留置與灌食之照護重點）。

3.若您的家人有使用蒸氣吸入稀釋痰液或需要抽痰時，需與進食或灌食時間相隔至少半小時，以防止因嗆咳引發吸入性肺炎。

（四）充足的睡眠：

1.白天時，鼓勵您的家人多下床活動及減少臥床時間，養成固定睡眠與起床習慣。

2.應避免接觸咖啡因（如茶、咖啡、可樂）、酒精和菸，可透過按摩和熱水浴紓解壓力。

3.睡前可進行輕度伸展操以促進睡眠，臥床的家人可透過按摩肢體增加血液循環，亦可達相同功效。

4.就寢環境宜保持昏暗，並視需要關閉房門以降低病室外聲響之干擾，提升睡眠品質。

（五）舒適擺位：長期臥床或軟弱無法自行翻身的家人，須至少每2小時（避免於進食後半小時內）協助翻身以避免壓傷產生，並利用枕頭墊於背、臀部使身體呈側斜姿勢，並調整肩部及頭部，使頭、頸部呈一直線以維持舒適擺位（詳見NSG-08 翻身注意事項）。

參考資料

劉波兒（2021）·舒適的需要·於蘇麗智等編著，*基本護理學*（四版，256-283頁）·華杏。

陳淑齡（2021）·排泄需要·於蘇麗智等編著，*基本護理學*（四版，301-346頁）·華杏。

Rathbun, K. P., Bourgault, A. M., & Sole, M. L. (2022). Oral microbes in hospital-acquired pneumonia: practice and research implications. *Critical Care Nurse*, 42(3), 47-54. <https://doi.org/10.4037/ccn2022672>



護理指導評值

◎是非題

1. () 維持身體清潔可降低感染的發生率？
2. () 身體的清潔包括口腔護理、洗臉、修容、修剪指甲及床上擦澡？
3. () 長期臥床的病人可在灌食 10 分鐘後翻身？

◎選擇題

4. () 進行鼻胃管灌食時，須採何種姿勢？
(1)平躺；(2)俯臥；(3)半坐臥。
5. () 下列何者為促進睡眠品質的方式？
(1)睡前飲用熱咖啡；(2)就寢時開燈；(3)輕度的按摩或伸展操。
6. () 關於床上擦澡的注意事項，下列何者正確？
(1)擦澡過程中須注意隱私及保暖；(2)擦澡後，可視情況使用身體保濕乳液；(3)有注射點滴肢體的衣物應最後脫除；(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(3) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330