



## 惱人的皮膚癢

署立桃園醫院護理師劉玉香

王女士 45 歲，因糖尿病引起洗腎已有半年的時間，每次洗腎都皺著眉頭、表情痛苦的說：身體癢好像螞蟻在咬；皮膚有多處抓痕、脫皮，從朋友那裏取得來路不明的白色藥膏，於洗腎時自行塗抹，導致局部皮膚紅腫，差點演變為蜂窩性組織炎，經由住院治療及醫護人員的衛教後皮膚紅腫情況已有改善。

皮膚搔癢是透析患者常見的問題，癢起來會影響日常生活甚至睡眠，苦不堪言，平日保養很重要，可有效的預防皮膚癢的方法，略述於下：

1. 充份的透析治療；透析量不夠的腎友常會併發嚴重的皮膚癢。
2. 在乾燥的皮膚上塗抹潤膚油劑，部分患者皮膚癢會獲得改善；乾燥的皮膚最忌諱抓，越抓越癢，最好是一癢就抹溫和性油脂，一天可以塗抹數次。
3. 如只有在透析治療時才癢，則可能是對消毒劑、人工腎臟等發生過敏，可與醫生討論是否更換其他種類的人工腎臟。
4. 透析治療時，維持平躺姿勢太久，太熱引起的皮膚癢，可用水墊、竹涼蓆來減輕皮膚的搔癢感。
5. 洗澡勿用太熱的水，使用中性肥皂，沖澡不要泡澡，且時間不要超過 15 分鐘，洗澡後皮膚尚未完全乾時，最好能馬上擦嬰兒油或其他油脂。
6. 皮膚搔癢可用冰敷來改善，勿抓癢，可用輕拍方式；需定期修剪指甲，防抓破皮膚引起細菌感染。
7. 不要長時間泡溫泉或水療，常會導致皮膚癢加重。

王女士在醫護人員細心的照顧、聽從專業護理人員的指示之下，癢的情況已獲得明顯改善，並主動表示在身體及心理上獲得很大的幫助，以後再也不敢道聽塗說，使用來路不明的藥物了。現在來洗腎都笑臉迎人，不再愁眉苦臉了。