

美手美足

一、目的

- 1.保持清潔美觀、增進舒適、防止異味的形成。
- 2.促進血液循環。
- 3.避免指(趾)甲過長→防止畸形、抓傷及感染。

二、準備用物

- 1.布中單或防水中單
- 2.乳液
- 3.臉盆或水桶
- 4.中性肥皂。
- 5.治療巾(毛巾)。
- 6.指甲刀

三、操作步驟

1. 洗手。
2. 觀察皮膚情形：若有「硬塊、瘀斑、發紅、化膿、傷口、水泡、傳染性皮膚炎...等」，暫時避免執行美手美足護理。
3. 準備溫水，適宜水溫(37~41℃)，將布中單鋪於欲浸泡部位、用中性肥皂清潔指縫及皺折處，可浸泡以軟化角質，浸泡時間約10-15 分為宜。合宜水溫建議採逐漸加溫法，以防燙傷。
4. 以毛巾擦乾皮膚方向：由遠心端擦向近心端的肢體擦拭(如此亦可促進血液循環)。注意每一個指/趾縫都要擦乾。
5. 修剪指甲：(泡水後指甲較軟→易於修剪)。手指甲以弧形修剪，要經常性扳指肉，讓變形的指甲不會陷到肉裡，腳趾甲以平形修剪，避免過短。
6. 塗抹乳液：先將乳液倒於按摩者手上抹勻後→再輕柔均勻地擦到病患身上，可同時執行按摩，方向如同擦乾。



四、禁忌症

1. 急性發炎—會使感染在組織內散佈
2. 腫瘤生長部位
3. 經放射治療部位
4. 出血中或有出血傾向者(血小板過低，小於五萬之患者)
5. 血栓靜脈炎—按摩會使血栓散開成栓子
6. 骨頭及關節突處，避免給予太大壓力
7. 糖尿病患---對於感覺溫度改變的能力衰退且皮膚乾燥的機率較高。

