

一、前言

慢性腎臟病進展至末期階段，病人因腎臟喪失代謝體內廢物的能力，導致身體廢物無法從尿液排出而殘留體內，會引發許多不適症狀，就是所謂的尿毒症，症狀中常見的「皮膚搔癢」時常影響病人的生活及睡眠品質，甚至產生傷口也潛藏感染的風險。

二、為什麼尿毒症會引起皮膚搔癢？

尿毒霜：尿素和肌酸酐無法從尿液代謝，反而透過汗腺排出，在皮膚表面上形成的結晶狀粉末，造成搔癢不舒服，特別集中在汗腺比較密集的部位，如腋下、前胸、後背及腳掌等。

皮膚乾燥：因汗腺萎縮使排汗量減少及皮脂腺分泌減少所導致。

透析劑量不足，俗稱「毒素沒洗乾淨」。

對洗腎過程中會接觸到的物質過敏，如：透析管路、肝素藥物等。

三、臨床治療

必要時依照醫師指示使用止癢藥物或藥膏。

針灸治療抑制神經纖維傳導慢性痛覺及發癢感，緩解皮膚搔癢。

照光治療：利用紫外線照射達到皮膚抗發炎與調節免疫力，與太陽直接照射有所不同，太陽直接照射可能會引起皮膚病變。

腎臟移植：透過腎臟移植使腎臟恢復代謝能力，擺脫皮膚搔癢，也可以擺脫透析治療所帶來的生活不便。

四、皮膚搔癢照護原則

避免皮膚過於乾燥，可使用溫和沐浴乳並採溫水洗澡或擦澡，清潔後用毛巾拍乾皮膚，在身體尚未完全乾燥時，塗上乳液、凡士林或止癢軟膏等滋潤皮膚。

以輕拍方式止癢，應將指甲修剪平整，並保持清潔，以避免搔癢未緩解反而抓傷皮膚及感染。

利用放鬆技巧轉移注意力，如：看電視、聊天、運動等。

冷水沖洗搔癢處、局部使用冰塊或冷毛巾冰敷。

穿著吸汗且透氣的衣服，流汗時須馬上擦乾皮膚並更換乾淨乾爽的衣服。

維持室內溫度**24**度，使用暖氣時，可放置一盆水在室內，並免空氣太過於乾燥。

每日評估皮膚顏色、彈性，觀察有無發紅、水腫和感染情形。

如果皮膚出現傷口或嚴重搔癢不適情形，應到附近診所或醫院就醫。

止癢藥膏 保持指甲平整 看電視轉移注意力 沖冷水澡

穿著透氣衣物 維持室溫**24**°C 每日檢視皮膚 必要時需就醫

五、結論

慢性腎臟病病人皮膚日常需多注意保養，有搔癢情形時需配合醫師治療，才能避免更多不適或造成傷口導致感染發生。