



身體日常生活基本照護指導(越南文)

Hướng dẫn chăm sóc thân thể cơ bản trong cuộc sống thường ngày

一、目的 Mục đích

(一)維持身體清潔舒適，去除身體污垢，減少感染機會。

Giữ thân thể sạch sẽ thoải mái, loại bỏ vết bẩn trên cơ thể, giảm thiểu cơ hội nhiễm trùng

(二)適當的排泄護理，增加舒適感受，並可預防皮膚受損。

Chăm sóc bài tiết thích hợp, tăng mức độ dễ chịu, có thể phòng ngừa tổn thương da.

(三)合宜的飲食準備及姿位，以預防吸入性肺炎。

Chuẩn bị và tư thế ăn uống hợp lý, để phòng ngừa viêm phổi do hít phải.

(四)促進夜眠以提升睡眠品質。

Thúc đẩy giấc ngủ đêm để tăng cường chất lượng giấc ngủ

(五)提供家人舒適臥位及維持肢體功能位置，以避免壓瘡的產生。

Cung cấp tư thế nằm dễ chịu cho người nhà và giữ vị trí chức năng các chi, để tránh xảy ra thương tích do chèn.

二、常見身體基本照護的內容

Nội dung chăm sóc thân thể cơ bản phổ biến

(一)身體清潔：包括口腔護理、洗臉、修容、剪指甲及沐浴護理。

Vệ sinh thân thể: bao gồm chăm sóc khoang miệng, rửa mặt, chỉnh sửa dung nhan, cắt móng tay và tắm rửa.

1. 口腔護理(Chăm sóc khoang miệng)：

(1)若家人意識清醒、可自行將口水或唾液吐淨者，照顧者可協助於每日清晨或餐後、使用軟毛牙刷沾牙膏或漱口水進行口腔清潔，並教導家人一次只刷2~3顆牙齒，牙齒的內、外面及咀嚼面至少都刷10次，以減少口內異味產生或細菌滋長。

Nếu người nhà tỉnh táo, có thể tự nhổ sạch nước bọt hoặc nước dãi, người chăm sóc có thể hỗ trợ vào buổi sáng sớm hoặc sau bữa ăn mỗi ngày, sử dụng bàn chải mềm bôi kem đánh răng hoặc nước súc miệng vệ sinh khoang miệng, đồng thời hướng dẫn người nhà mỗi lần chỉ đánh 2-3 răng, mặt trong, mặt ngoài của răng và mặt nhai tối thiểu đều đánh 10 lần, để giảm bớt mùi hôi bên trong miệng hoặc vi khuẩn sinh sôi.

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



(2)若家人意識不清，照顧者可協助搖高床頭，將其頭轉向一側，並以毛巾、紙巾、彎盆墊於下巴，以防口水流出而沾濕衣物，並盛接清潔後流出的水分，利用牙刷(需軟硬適中)進行刷洗，再併用抽吸用物或空針筒將口內殘餘水分去除，以避免因嗆咳引發吸入性肺炎。

Nếu người nhà không tỉnh táo, người chăm sóc có thể hỗ trợ nâng cao đầu giường, chuyển đầu của người đó sang 1 bên, đồng thời dùng khăn bông, khăn giấy, chậu uốn chèn vào cằm, để phòng ngừa nước bọt chảy ra ướt quần áo, đồng thời sau khi hứng hết nước chảy ra, sử dụng bàn chải (cần bàn chải mềm cứng vừa phải) cọ rửa, tiếp theo sử dụng dụng cụ hút hoặc bơm tiêm hút bỏ hết nước còn đọng lại trong khoang miệng, để tránh vì nghẹn dẫn tới viêm phổi do hít phải.

(3)洗淨後視需要使用凡士林或護唇膏，以避免雙唇乾裂。

Sau khi vệ sinh xong tùy theo nhu cầu sử dụng vaselin hoặc son dưỡng môi, để tránh nứt hai môi.

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。

Rửa mặt: Buổi sáng mỗi ngày sử dụng khăn bông ấm rửa mặt, thứ tự lau là hai mắt, trán, mũi, má, cằm, cổ đến hai tai, người dễ bị ra dầu ở vùng mặt thì cần tăng số lần rửa.

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。

Chỉnh sửa dung nhan: người nhà là nam giới cần hàng ngày hoặc khi cần thiết sử dụng dao cạo râu để cạo, sau khi rửa mặt bằng nước ấm, khuyến nghị sử dụng bọt cạo râu làm mềm chân lông, để giảm bớt sự khó chịu trong quá trình cạo râu, cần cạo thuận từ trên xuống dưới, không được cạo ngược, để tránh đứt chân lông đứt không đều châm vào da, gây ra viêm nang lông, sau khi cạo râu dùng nước sạch vệ sinh sạch sẽ mặt, cuối cùng bôi sữa dưỡng ẩm để xoa dịu làn da.

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。

Cắt móng tay: Khi móng tay người nhà quá dài, cần thực hiện cắt móng tay, trước khi cắt có thể ngâm vào nước ấm hoặc sử dụng khăn ấm phủ ấm móng tay 15-30 phút, sau đó cắt móng tay thành hình vòng cung, móng chân thì cắt bằng, để phòng hai bên mọc dài cắm vào thịt ngón

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



chân, tạo thành móng mọc ngược.

5. 床上擦澡 Lau người trên giường :

(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。

Hỗ trợ người nhà của bạn cởi áo quần, nếu chân tay có chỗ truyền dịch thì quần áo chỗ chân tay đó cởi bỏ cuối cùng, để giảm thiểu kéo lôi đường ống truyền dịch tĩnh mạch; sau khi cởi bỏ hoàn toàn quần áo, sử dụng khăn bông to phủ lên người nhà của bạn để giữ ấm.

(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。

Sử dụng khăn bông ẩm ẩm lau cơ thể, tùy theo nhu cầu có thể bổ sung sản phẩm làm sạch cơ thể trung tính, thứ tự vệ sinh : cổ → chi trên → ngực → bụng → chi dưới → Lưng → Vùng kín, mông, đặc biệt lưu ý vệ sinh chỗ nếp gấp da như nách, khuỷu tay, vùng kín, bẹn...khi vệ sinh chân tay, cần chú ý nâng đỡ thích hợp, từ phía xa tim của chân tay đến chỗ gần tim, để thuận lợi cho tuần hoàn tĩnh mạch.

(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。

Trong quá trình lau người cần chú ý riêng tư và giữ ấm cho người nhà của bạn, nếu khó chịu hãy lập tức dừng lại.

(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。

Sau khi lau người, có thể tùy theo tình hình sử dụng sữa dưỡng ẩm, để tránh cho da khô bong tróc.

(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。

Cuối cùng hỗ trợ người nhà của bạn mặc quần áo sạch, cần mặc chỗ chân tay có tiêm truyền trước.

(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。

Nếu người nhà của bạn có thể sử dụng nước sạch tắm, thì cần tuân thủ các nguyên tắc nêu trên thực hiện vệ sinh thân thể.

(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）。

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



Chăm sóc bài tiết: Sau khi người nhà của bạn đi vệ sinh, cần dùng giấy vệ sinh lau từ trước (lỗ niệu đạo) ra sau (hậu môn), không được lau đi lau lại, khi cần thiết có thể thực hiện rửa vùng kín; Nếu người nhà của bạn có đặt ống dẫn niệu, thì khi lỗ niệu có dính chất bài tiết, ngoài trừ việc xối rửa vùng kín ra, cần thực hiện vệ sinh ống dẫn niệu, để phòng ngừa viêm nhiễm đường tiết niệu (Xem chi tiết tại Chỉ đạo điều dưỡng đặt ống dẫn niệu GU-08).

(三) 進食 Ăn uống:

1. 當您的家人可由口進食時，用餐時協助將床頭搖高成半坐臥或坐於床緣、下床坐椅子，然後固定床上桌並調整至合宜高度以利進食。

Khi người nhà bạn có thể ăn bằng miệng, khi dùng bữa hỗ trợ điều chỉnh đầu giường lên cao thành dạng nửa nằm nửa ngồi hoặc ngồi ở mép giường, xuống giường ngồi ghế, sau đó cố định bàn ăn trên giường và điều chỉnh đến độ cao thích hợp để ăn.

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）。

Khi người nhà bạn lắp ống xông, trước khi cho ăn bằng ống thông điều chỉnh cao đầu giường ở tư thế nửa nằm nửa ngồi (trường hợp không thể thực hiện tư thế nửa nằm nửa ngồi, thì hỗ trợ nằm nghiêng bên phải), hút ngược dịch dạ dày xác định vị trí ống thông và tình trạng tiêu hóa, khi lượng còn lại vượt quá 50- 100 ml hoặc lớn hơn $\frac{1}{2}$ lượng cho ăn bằng ống thông lần trước thì có nghĩa là kéo dài việc xả rỗng dạ dày, bắt buộc tạm dừng cho ăn, thức ăn nên ở dạng chất lỏng, nhiệt độ thức ăn khoảng 37 -40℃, sử dụng nguyên lý trọng lực, đồng thời cho ăn bằng ống thông theo phương thức dẫn lưu tự nhiên, trong quá trình cho ăn bằng ống thông cần tránh không khí lọt vào, sau khi ăn sử dụng 20-30 ml nước ấm xối rửa đường ống, giữ tư thế nửa nằm nửa ngồi (người không thể nửa nằm nửa ngồi thì nằm nghiêng bên phải) 30-60 phút, để thúc đẩy hấp thụ tiêu hóa và phòng ngừa xảy ra viêm phổi do hít phải.(xem chi tiết tại Trọng điểm chăm sóc đặt ống thông và cho ăn bằng ống thông NSG-22).

3. 若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

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



少半小時，以防止因嗆咳引發吸入性肺炎。

Nếu người nhà sử dụng hít hơi nước pha loãng dịch đờm hoặc khi cần hút đờm, cần cách thời gian cho ăn hoặc cho ăn bằng ống thông tối thiểu nửa tiếng, để phòng ngừa vì nghẹn gây ra viêm phổi do hít phải.

(四) 充足的睡眠 **Ngủ đủ giấc** :

1. 白天時，鼓勵您的家人多下床活動及減少臥床時間，以養成固定睡眠與起床習慣。

Ban ngày, khuyến khích người nhà của bạn xuống giường vận động nhiều và giảm thời gian nằm trên giường, để luyện thói quen đi ngủ và tỉnh giấc cố định.

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。

Tránh tiếp xúc với chất caffeine (như trà, cà phê, cocacola), chất cồn và thuốc lá, có thể mát xa và tắm nước nóng để giảm áp lực.

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。

Trước khi đi ngủ thực hiện thao tác giãn nhẹ để thúc đẩy giấc ngủ, người nhà nằm liệt giường có thể thông qua mát xa các chi tăng cường tuần hoàn máu, cũng có thể đạt được tác dụng tương tự.

4. 就寢時間調整床頭燈光亮度，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。

Thời gian ngủ điều chỉnh độ sáng ánh đèn đầu giường, tùy theo nhu cầu đóng cửa phòng để giảm sự ảnh hưởng của âm thanh bên ngoài buồng bệnh, nâng cao chất lượng giấc ngủ.

- #### (五) 舒適擺位：長期臥床或軟弱無法自行翻身的家人，需至少每2小時（避免於進食後半小時內）予翻身以避免壓瘡產生，並可利用枕頭墊於背臀部使身體成側斜姿勢、雙小腿間夾枕頭並調整肩及頭部，使頭頸部成一直線以維持舒適擺位（詳見NSG-08 翻身注意事項）。

Giữ tư thế dễ chịu: Người nhà nằm liệt giường trong thời gian dài hoặc tương đối yếu không thể tự lật người, cần tối thiểu cứ 2 tiếng (tránh trong vòng nửa tiếng sau khi ăn) lật người để tránh tổn thương do chèn, đồng thời có thể sử dụng gối chèn vào phần lưng mông để cơ thể tạo thành tư thế nghiêng một bên, giữa hai cẳng chân chèn gối đồng thời điều chỉnh vai và đầu, khiến phần đầu cổ tạo thành một đường thẳng để giữ tư thế thoải mái dễ chịu. (Xem chi tiết tại Nội dung chú ý khi lật người NSG-08)

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話：(02) 24633330



參考資料

劉波兒 (2017)·舒適的需要·於蘇麗智等編著,基本護理學(三版,256-283頁)·華杏。

陳淑齡(2017)·排泄需要·於蘇麗智等編著,基本護理學(三版,301-346頁)·華杏。

Chiaprasert, S., Sakunhongsoophon, S., & Terathongkum, S. (2019). Effects of Pressure Sore Prevention Program on Knowledge and Self-Efficacy of Family Caregivers in Decreasing Pressure Sore Risk of Persons with Cerebrovascular Disease. *The Bangkok Medical Journal*, 15(1), 51-51. <https://doi.org/10.31524/bkkmedj.2019.02.009>

護理指導評值 **Mức đánh giá hướng dẫn điều dưỡng**

◎是非題 **Đề đúng sai**

維持身體清潔可降低感染的發生率?

1. () **Giữ gìn cơ thể sạch sẽ có thể giảm thiểu tỷ lệ phát sinh lây nhiễm?**

身體的清潔包括口腔護理、洗臉、修容、修剪指甲及床上擦澡?

2. () **Vệ sinh cơ thể bao gồm chăm sóc răng miệng, rửa mặt, chỉnh sửa dung nhan, cắt móng tay và lau người trên giường?**

長期臥床的病人可在灌食 10 分鐘後翻身?

3. () **Bệnh nhân nằm liệt giường thời gian dài có thể lật người sau khi ăn bằng ống thông 10 phút?**

◎選擇題 **Đề lựa chọn**

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。

Khi thực hiện cho ăn bằng ống thông, cần ở tư thế nào?

(1) nằm ngửa (2) Nằm một bên (3) Nửa nằm nửa ngồi

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。

Cách nào dưới đây thúc đẩy chất lượng giấc ngủ?

(1) Uống cà phê nóng trước khi ngủ (2) Bật đèn khi ngủ (3) Mát xa nhẹ hoặc thao tác giãn người

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。

三軍總醫院 護理部 編 印

諮詢電話:(02)24633330



Nội dung chú ý liên quan đến lau người trên giường nào dưới đây là **đúng** ?

- (1) Trong quá trình lau cần chú ý riêng tư và giữ ấm
- (2) Sau khi lau người, có thể tùy theo tình hình sử dụng sữa dưỡng ẩm cho cơ thể
- (3) Quần áo chỗ chân tay tiêm truyền dịch cần cởi bỏ sau cùng
- (4) Tất cả đáp án trên đều đúng

(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)
(Trả lời đúng 5-6 câu → Hiểu hoàn toàn ; trả lời đúng 3-4 câu → hiểu một phần , Trả lời đúng 1-2 câu → Hoàn toàn không hiểu).

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：(0 2) 2 4 6 3 3 3 3 0