

溫泉局部浴用法之手浴

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

綜觀世界各國的溫泉浴法大致相同，主要的是採用浴用法、飲用法及吸用法等 3 種方式；而依照中國大陸溫泉學者張向群(2001)對於溫泉醫療的應用方式，大致上分為浴用法、飲用法、蒸氣吸用法、含漱法及洗滌法。至於在日本溫泉的浴療方式是以浴用及飲用法為主，而其他的浴法像是蒸氣吸用法、含漱法與洗滌法則是在歐洲的溫泉國家較為盛行。隨著科技的昌明及醫學的進步，各種溫泉的醫用方式也逐步地升級被廣泛地延用至當今的醫療、休閒及日常生活之中。

浴用法是目前最常使用的溫泉浴療模式，主要是做為治療皮膚及肌肉關節等疾病之浴法。浴用法一般可區分為全身浴、局部浴及其他浴法，而其中的淋浴法與機械水浴 2 種浴法對身體的衝擊方式均具有附加之按摩效果，而局部浴則大致上被區分為半身浴、坐浴、手浴及足浴。

手浴被認為是病患衛生管理上的一個重要護理方式，除了可顧及病人的手部衛生外，尚可增強病患人恢復活力的感覺。手浴時，38~41°C 的溫水可以刺激皮膚中的溫度感受器(Hall、2015a)並為患者提供放鬆及舒適感(Cal、Cakiroglu 及 Kurt 等、2016)。

手浴對於手肘、手及指關節疼痛、手腕疲勞感及浮腫、肌肉疼痛、頭痛與眼睛疲勞都有其效果，有時還可在泉水中加入草藥的萃取物來增添心情放鬆的效果。建議：臥病不起的病患在護理的照護上能夠使用手浴-除了可以清潔手指外，於泉中的手指運動也同時可以改善手部關節僵硬與攣縮之狀況。

手浴之浴法尚可細分為：①冷手浴(10~15°C、10~30 秒)；②溫／熱手浴(溫:36~37°C、最多 15 分鐘;熱:38~42°C、最多 15 分鐘)；③增溫式手浴(34~35°C 開始，以每分鐘增加 1°C 直到 40°C、42°C 或是 45°C、10~15 分鐘)以及④交替手浴[熱箱 (hot container): 38~42°C;冷箱 (cold container): 15~20°C)、醫師依照病人狀況決定時間之長短]，其中以溫／熱手浴較為常用。慢性冷手 (chronic cold hands)、風濕性問題所造成手之刺痛感的手浴法是將手肘以下部位浸入泉溫 38~42°C 的浴盆中浸泡 10~15 分鐘;記得當泉溫變冷時要適時地補充些熱的泉水，而浴後也要將手上的水完全擦乾以免讓手涼冷到，有時塗上保濕劑也是很重要的！

手指冰冷、皮膚皸裂的人可使用“碳酸泉”的手浴來改善，可將雙手進入浴盆中 10~15 分鐘後便會發現手指微血管有的擴張的現象，同時也改善了手指冰冷的情況，隨著血液循環變佳連同暖和身體的上半身可減緩肩膀的僵硬感，睡前的碳酸泉手浴有放鬆及安眠的效果。

40°C、10 分鐘溫手浴對 40 名健康成年女性肩部血流、皮膚和深部體溫、自

主神經活動和主觀舒適度影響之交叉試驗。重複測量的變異數分析顯示:溫手浴可以提高 60 分鐘之主觀舒適度,溫手浴後“右”肩的血流或深部體溫沒有顯著差異,面部和上背部的皮膚溫度也沒有上升,而手、前臂和手臂的皮膚溫度則是明顯升高。與未接受的手浴組相比,手浴組之前臂皮膚上升之溫度保持在 0.5~1 °C 並持續 30 分鐘,此外,手浴組於手浴時心率有顯著升高,副交感神經活性則是顯著降低,至於交感神經活性沒有顯著差異(Kudo、Sasaki 及 Ishii、2019)。

中國手推拿(Chinese hand massage)能有效緩解等待冠狀動脈造影患者的焦慮情緒而且無不良反應(Mei、Miao 及 Chen 等、2017)。手按摩(hand massages)可以與手浴一起讓人們放鬆與提供舒適感,而“按摩療法”是對身體組織進行系統性的手動摩擦、揉捏或摸撫來促進生理效應並增強健康的一種治療方式(Kolcaba、Schirm 及 Steiner, 2006)。一項交叉試驗之溫手浴和手部按摩對 28 位有睡眠障礙老年(77.8±6.8 歲)女性睡眠、自主神經活動、主觀睡眠品質和放鬆影響之研究:根據腕動計(actigraph)的紀錄,接受溫手浴及按摩者顯示其晚上睡眠效率和入睡潛伏期(sleep onset latency)均獲致顯著改善,而自主神經活動及心率則是明顯下降,至於主觀舒適度和放鬆度亦顯著提高;結論:晚上使用溫手浴與按摩有放鬆的效果並可改善主觀的睡眠品質(Kudo 及 Sasaki、2020)。

參考文獻

1. 張向群 (2001) • 礦泉療法 • 北京市:中國中醫藥出版社。
2. 川原 弘久 (2017) • 血管年齢が若返る「炭酸浴」 • 東京:株式会社 幻冬舎。
3. 植田 理彦、甘露寺 泰雄、前田 真治、光延 文治、倉林 均、青山 英康…… 大塚 吉則 (2004) • 新温泉医学 • 東京:日本温泉気候物理医学会。
4. Bergersen, T. K., Eriksen, M. & Wales, L. (1995). Effect of local warming on hand and finger artery blood velocities. *Am J Physiol*, Aug;269(2 Pt 2), R325-R330.
5. Cal, E., Cakiroglu, B., Kurt, A. N., Hartiningsih, S. S. & Suryani, D. S. (2016). The potential beneficial effects of hand and foot bathing on vital signs in women with Caesarean section. *Clin Invest Med*, Dec 1;39(6), 27508.
6. Hall, J. E. (2015a). Guyton and Hall textbook of medical physiology (13th edn, pp. 595 - 619). Philadelphia, PA: W. B. Saunders Company.
7. Koenig, C. (2005). *Specilized Hydro-Balneo-and Medicinal Bath Therapy*. Lincoln, USA : iUniverse.
8. Kolcaba, K., Schirm, V., & Steiner, R. (2006). Effects of hand massage on comfort of nursing home residents. *Geriatr Nurs*, Mar-

Apr;27(2), 85-91.

9. Kudo, Y., & Sasaki, M. (2020). Effect of a hand massage with a warm hand bath on sleep and relaxation in elderly women with disturbance of sleep: A crossover trial. *Jpn J Nurs Sci, Jul*;17(3), e12327.
10. Kudo, Y., Sasaki, M., Kikuchi, Y., Sugiyama, R., Hasebe, M., & Ishii, N. (2019). Effects of a warm hand bath on the blood flow in the shoulder, skin and deep body temperature, autonomic nervous activity, and subjective comfort in healthy women: An experimental cross-over trial. *Jpn J Nurs Sci, Jan*;16(1), 88-100.
11. Mei, L., Miao, X., Chen, H., Huang, X., & Zheng, G. (2017). Effectiveness of Chinese hand massage on anxiety among patients awaiting coronary angiography: A randomized controlled trial. *J Cardiovasc Nurs, Mar/Apr*;32(2), 196-203.