

老年人皮肤瘙痒 烫洗搔抓不可取

本报讯 不少老人在冬季容易皮肤痒，这瘙痒看似是小病，但对于抵抗力下降、皮肤脆弱的老年人来说却是难以忍受。更重要的是，顽固难治的皮肤瘙痒背后还可能隐藏着其他重大疾病。

老年瘙痒症与老年人皮肤干燥、退行性萎缩、皮脂腺与汗腺分泌功能减退、合并内科疾病、内分泌失调、性激素低下、外界环境刺激等因素有关。最常见的因素是老年皮肤干燥，油脂分泌少，另外，神经精神因素（如各种神经功能障碍或器质性病变以及情绪紧张、焦虑、恐惧、激动和忧郁等）、系统性疾病（如尿毒症、胆汁性肝硬化、甲状腺功能亢进或减退、糖尿病、淋巴瘤、白血病以及其他恶性肿瘤等）、药物或食物、气候改变（如干冷气候）、居住环境、生活习惯（如肥皂、清洁护肤化妆品）、贴身穿着的衣物等均可能引起瘙痒。

关于老年人皮肤瘙痒的问题，北京301医院皮肤科主任李承新教授特别教授了防护方法。

润肤保湿

多数老年患者皮肤瘙痒与皮肤干燥及气候干燥有关，保湿能改善老年患者皮肤的生理条件和营养状况，改善皮肤脱皮和粗糙，缓解皮肤干燥和瘙痒，同时能消除自由基，抗炎抗衰老，修复受损皮肤，重建皮肤屏障。因此保湿对缓解瘙痒十分重要，外用润肤剂以霜剂为好。

洗澡忌勤

老人洗澡忌搓揉过频、忌肥皂碱性太强。冷天一般每周洗澡一次，水温以35℃至37℃为宜。可选用中性护肤浴液，浴后3分钟内用保湿润肤剂。

衣服松软

不穿化纤品，宜选用光滑的棉织品，以

免衣物产生静电使皮肤水分减少、皮屑增多。新买衣服应水洗后穿着，防止衣物中甲醛刺激皮肤。洗衣用品应选择中性洗涤剂，清洗要彻底，减少洗涤剂残留。

避免搔抓

如瘙痒难忍，可按医嘱外用止痒药膏，或轻拍患处，防止抓伤皮肤及形成瘙痒——搔抓——更痒恶性循环。

大量饮水

每天至少饮水1500ml，补充皮肤水分。

良好心态

现代心理学认为心理因素或精神因素，如焦虑、抑郁、精神严重变态等，均可引起或加重皮肤瘙痒，并随情绪好坏加重或减轻，老年全身性皮肤瘙痒患者中，10%以上是由

心理性因素引起的。由于瘙痒，患者多烦躁不安、心情抑郁。老年人应合理安排生活，用看电视、听音乐、参加趣味活动等转移注意力，达到缓解瘙痒的目的。同时，给予他们精神安慰和支持，帮助患者消除顾虑，减轻精神压力，保持良好心态，从而减轻患者瘙痒的程度，改善患者症状。

少吃鱼虾

老年过敏体质的患者应避免或减少进食某些蛋白食物，如鱼、虾、蛋等，以防加重瘙痒。这类老年人应多食富含维生素A的食物如牛奶、核桃、胡萝卜，多食富含维生素C的食物如西红柿、山楂、橘子等，多食富含维生素E的食物如卷心菜、花菜、芝麻油、花生油等。同时，应忌烟酒，少食辛辣食物，饮食宜清淡，多喝水，蔬菜水果应新鲜，保持大便通畅。冬季适量摄入高脂食物有利于维生素A、E的吸收，有防止皮肤干燥的作用。

合理休息

生活规律早睡早起，保证充足的睡眠，睡前不饮浓茶或咖啡。注意劳逸结合、避免劳累。保持适当的环境温度及湿度，避免日光暴晒、过度风吹、环境干燥、寒冷刺激等。应注意保暖，但室温不宜过高。如果室内空气干燥，可使用加湿器。加强锻炼，增强免疫力。适当参加体育锻炼可促进皮肤的新陈代谢，提高皮肤对营养的吸收，还可促进汗液的分泌，缓解症状。正确选用护肤品，规范使用药物。许多化妆品中含有香精、色素、防腐剂等成分，这些成分中又有重金属铅、汞、铁以及甲醛，会刺激皮肤，增加瘙痒感，应选用成分简单、性质温和、安全的保湿剂。按医嘱规范使用止痒药物，根据病因和皮肤损害性质进行有针对性的治疗，不宜自行乱涂药，同一药物也不能长期大量外用。

（杨蕊冉）



（资料图）

“3·15”消费满意度调查

主办单位：平顶山日报传媒集团

协办单位：平顶山市酒品商业协会 平顶山市旅游协会旅行社分会

媒体支持：平顶山日报、平顶山晚报、平顶山新闻网、

平顶山传媒客户端、平顶山手机报、平顶山微报、

平顶山晚报官微、掌上鹰城、平顶山日报党报阅报栏

投诉电话：4940000

邮箱地址：wbrx4940000@163.com



宝丰酒业

豫酒振兴

宝丰先行

国色清香

荣耀鹰城



请扫描二维码参与投票