

# 冬季老年性皮肤瘙痒症的原因及防治

周口皮肤病治疗专家 王凤芝



随着人们生活水平的提高和医疗卫生事业的发展，人的寿命相对延长，有关老年人的许多问题日益引起社会的关注，特别是皮肤瘙痒症严重影响着老年人的日常生活。皮肤瘙痒症是各种原因引起的皮肤瘙痒症状，无任何原发性皮疹，由于搔抓而出现抓痕、血痂、色素沉着、苔藓化等，是一种神经机能异常性皮肤病。瘙痒症表现为全身性和局限性，局限性瘙痒常发生在小腿、阴囊、外阴、肛门周围。现简要介绍老年性皮肤瘙痒症的原因及防治。

## 皮肤瘙痒症有哪些表现？

典型的症状为皮肤瘙痒、脱屑，自觉皮肤上有虫爬的感觉，也就是蚁行感，可以累及全身任何部位的皮肤，以小腿最为常见。瘙痒可能持续存在或短暂发作，大多数人夜间加重，从而影响睡眠。部分患者呈季节性发作，夏季可缓解。

**为什么老年人容易得皮肤瘙痒症呢？**

## 1.环境因素

老年人皮肤处于退行性改变过程中，皮肤对外界刺激的耐受能力明显减弱。如遇气候骤变，冬季寒冷皮肤过于干燥，湿度低，夏季炎热皮肤多汗，均可诱发瘙痒或使症状加重；穿着皮毛、化纤品、粗糙内衣也容易刺激瘙痒发生。

## 2.自身因素

老年人皮肤及其附属器官皮脂腺、汗腺等萎缩，含水量下降，皮下脂肪也变薄，皮肤干燥无华，不能有效滋润皮肤而使之处于干燥状态；血液循环差，适应能力下降，受到不良刺激易发生瘙痒。如果洗澡次数过于频繁、洗澡水温过高、使用碱性较大的肥皂或者药皂，容易使本来就不健全的皮脂膜受到破坏，皮肤屏障功能减弱，也易发生皮肤瘙痒。

## 3.其他疾病因素

此外需要我们关注的是各类内科疾病，如患有糖尿病、心血管疾病、甲状腺功能异常、肝肾疾病等也可引起皮肤瘙痒。这也提示我们对于长期顽固瘙痒或是瘙痒剧烈不能缓解患者需到医院进行检查。

**如何正确治疗冬季皮肤瘙痒症呢？**

## 1.皮肤护理，科学洗澡

症状轻者建议以皮肤护理为主。建议每次洗澡时间5~10分钟，水温不宜过热、过烫，避免使用碱性、祛脂作用强的沐浴用品。特别要强调的是洗完擦干皮肤，要尽快涂抹润肤霜，以减少皮肤水分丢失，促进皮肤表面形成人工的油脂膜，减轻皮肤干燥，从而缓解瘙痒。

## 2.防寒保暖，避免刺激

根据气温、季节变化注意防寒保暖，避免物理性损伤刺激皮肤，例如，用手挠抓、热水烫洗、乱搽药物。避免过度地使用电热毯和暖气。内衣应选择棉织物，宽松舒适、透气好，既对皮肤刺激小，又不过紧，以利于血液循环。

## 3.饮食方面，清淡为宜

足够的蛋白质和充足的维生素对

皮肤的保健和疾病的预防是必需的。对于各种刺激性食物要妥善选择，尽量不吸烟，少饮酒、浓茶、咖啡等，少食辛辣食物。可适量补充植物油脂、维生素C、维生素B及维生素E等。

## 4.适当锻炼，促进新陈代谢

适当参加体育锻炼，可以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，减轻皮肤干燥，缓解症状。

(王凤芝)



近日，周口市卫计委筹集价值24万余元的物资和药品，组织中心城区20余家卫生计生单位，深入到淮阳县刘振屯乡夏楼行政村开展“送法律、送健康、送服务”等三下乡宣传服务活动，深受百姓欢迎。

宋全力 摄

## 公民健康素养66条

### 第二十七条

吁、肌肉疲乏、关节疼痛以及水肿等等，这时候还没有并发症出现。

**并发症表现：**不同的并发症各有其相应的临床表现。

#### 肥胖的诱因

1.中枢系统的病变：中枢系统的脑调节食欲，影响营养物质的消化和吸收。中枢系统出现肿瘤，炎症，引起食欲亢进导致肥胖；还有受到精神影响，如压力大或受到重大精神打击，部分人会通过大量进食来缓解压力，导致肥胖。

2.内分泌系统：血液中的一些激素，如胰岛素，儿茶酚胺，雌激素升高易导致肥胖。

3.高热量饮食摄入过多，如喜食薯条、可乐、油炸食物。

4.体力活动减少：坐式生活方式，坐办公室、长时间打牌等。

近来还有些研究发现：胎儿时期母亲营养不良，蛋白质缺乏或出生时低体重婴儿成年后饮食发生变化，也易发生肥胖。

#### 对人体的危害

肥胖是高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、心肌梗死、卒中、乳腺癌等多种癌症发生的主要危险因素，被世界卫生组织认定为影响健康的第五大

危险因素。

#### 体重多少是正常？

##### 判断方法一

体重是否正常可用体重指数(BMI)来判断， $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 。成人正常体重指数在 $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$ 之间，体重指数在 $24 \sim 27.9 \text{ kg/m}^2$ 之间为超重，体重指数 $\geq 28 \text{ kg/m}^2$ 为肥胖。

##### 判断方法二

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为 $\geq 85$ (厘米)，女性为 $\geq 80$ (厘米)；男性超标线为 $\geq 90$ (厘米)，女性为 $\geq 85$ (厘米)。

#### 你属于哪种肥胖？

##### 1.单纯性肥胖

由于能量摄入超过能量消耗而引起的肥胖。这类肥胖症病人全身脂肪分布比较均匀，没有内分泌混乱现象，也无代谢障碍性疾病，其家族往往有肥胖病史。99%以上是单纯性肥胖。单纯性肥胖又分为体质性肥胖和过食性肥胖两种。

##### (1)体质性肥胖

双亲肥胖，是由于遗传和机体脂肪细胞数目增多、体积增大而造成的，还与25岁以前的营养过度有关系。这

类人的物质代谢过程比较慢，比较低，合成代谢超过分解代谢。

##### (2)过食性肥胖

也称为获得性肥胖，是由于人成年后有意识或无意识地过度饮食，使摄入的热量大大超过身体生长和活动的需要，多余的热量转化为脂肪，促进脂肪细胞肥大与细胞数目增加，脂肪大量堆积而导致肥胖。

##### 2.继发性肥胖

继发性肥胖是疾病引起的肥胖。继发性肥胖是由内分泌混乱或代谢障碍引起的一类疾病，约占肥胖人群的1%左右，虽然同样具有体内脂肪沉积过多的特征，但仍然以原发性疾病的临床症状为主要表现，肥胖只是这类患者的重要症状之一。

##### 3.药物性肥胖

这类肥胖患者约占肥胖病人人群2%左右。有些药物在有效治疗某些疾病的同时，还有导致身体肥胖的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药物(如地塞米松等)治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等，同时可以使患者形成继发性肥胖；雌性激素以及含雌性激素的避孕药有时会使妇女发胖，或者说容易使妇女发胖。

保持正常体重，避免超重与肥胖。

#### 肥胖是种疾病

肥胖症通常分为两类，一类是继发性肥胖，第二类为单纯性肥胖。早期表现仅仅是体重增加、外形改变，随着肥胖时间的延长，以及肥胖程度的加重，可能渐渐出现各种临床异常表现。

躯体表现：如活动不便、气喘吁



保持正常体重，避免超重与肥胖。

#### 肥胖是种疾病

肥胖症通常分为两类，一类是继发性肥胖，第二类为单纯性肥胖。

早期表现仅仅是体重增加、外形改变，随着肥胖时间的延长，以及肥胖程度的加重，可能渐渐出现各种临床异常表现。

躯体表现：如活动不便、气喘吁