

秋冬季皮肤瘙痒怎么办?

近日,家住茅箭区的胡大爷总觉得浑身发痒,要不停地抓挠才感觉好一点,尤其是晚上睡觉时,感觉更加瘙痒,用手把皮肤抓破了才能稍微止痒入睡,严重影响睡眠和生活质量。类似胡大爷情况的老年人并不少见,秋冬季更是高发,这其实是老年性皮肤瘙痒症。

■记者 叶楚榕

什么是老年性皮肤瘙痒症?

“孟主任,你看我腿上,最近痒得特别厉害,难受的很。”11月13日,在十堰市人民医院皮肤科,62岁的张大妈正向该院皮肤科主任孟祖东诉说自己的病情。

孟祖东告诉记者,老年性皮肤瘙痒症是一种老年人常见的全身性瘙痒性皮肤病,多发于60岁以上,男性多于女性,临床表现常仅有瘙痒症状而无原发性皮肤损害。患者常奇痒难忍而又缺乏有效的治疗手段,严重影响老年患者的身心健康。据统计,老年性皮肤瘙痒症是老年人最常见的瘙痒性疾病,患病率高达40.7%。随着我国人口老龄化的趋势,老年性皮肤瘙痒症越来越引起人们的重视,已成为临床亟需解决的问题。

老年性皮肤瘙痒症临床呈阵发性瘙痒,且往往由一处移到另一处。瘙痒程度不尽相同,但多自觉剧痒;瘙痒以晚间为剧,影响患者睡眠。皮肤主要表现为干燥变薄,表面有糠状脱屑,长期搔抓皮肤上出现抓痕、血痂,也可有湿疹样变、苔藓样变及色素沉着等,重者可见皮肤继发感染。当病人出现皮肤瘙痒后自认为可能是不卫生引起的,

常常每天要烫洗,结果越洗越痒,越痒越抓,形成恶性循环。饮酒、情绪变化、冷热刺激,甚至某些药物均可诱发瘙痒或使瘙痒加重。

冬季皮肤瘙痒为何多见于老年人?

为何到了冬天,老年人更容易得皮肤瘙痒症呢?孟祖东介绍,老年性皮肤瘙痒症发病机制复杂,目前尚未完全了解。病因有生理性因素和病理性因素,生理性主要是老年人激素水平下降,皮肤功能和内分泌等改变,病理性则与某些全身疾病如糖尿病、习惯性便秘、甲状腺异常及神经衰弱等有关。

随着年龄的增长,作为人体最大器官的皮肤也逐渐衰老。皮肤基底膜损害可能是皮肤衰老的早期表现,基底细胞大小、形态及染色体等变异性增加,使得表皮变浅,真皮乳头数减少,真表皮连接变平。另外随着衰老,表皮细胞增殖能力降低,对分裂原的反应性降低,对生长抑制物的反应性增高。

同时,老年人具有免疫功能的T细胞下降,表现出T细胞亚群的调节功能出现不同的变化,其中CD4细胞量下降,CD8细胞数量增多,CD4/

CD8平衡失调。

进入老年后,人体内的激素水平逐渐下降,当体内激素水平下降,正常生理功能下降,导致瘙痒。另外,冬季温度低,皮脂腺分泌减少,皮肤干燥加上天气干燥,自身素质敏感,就会出现瘙痒。

这些习惯容易导致皮肤瘙痒找上门

孟祖东告诉记者,有不良生活习惯的人,如喜欢酗酒、熬夜、喝咖啡、喝浓茶的人常会打乱人体的生物钟,从而降低瘙痒阈值而出现瘙痒;爱用很烫的热水洗澡的人,或洗澡次数过于频繁,或使用碱性大的肥皂,会使皮肤失去皮脂滋润而发生瘙痒。

“过敏体质是瘙痒的内因,当皮肤接触花粉、虫螨、化纤毛织类衣物及食用海鲜辛辣时,就会诱发过敏而出现全身瘙痒的表现。”孟祖东介绍,居住的环境卫生条件差,容易感染一些感染性皮肤病而出现瘙痒。

这些方法可以防治老年瘙痒症

孟祖东介绍,防治冬季瘙痒,一般

采用外用、内服包括心理疏导等综合性治疗措施。

皮肤瘙痒患者应避免洗澡过频或洗澡水过烫、用力搓擦、用碱性大的肥皂等不良习惯,浴后可适当使用一些滋润护肤品;应选择宽松柔软、透气性好的纯棉或蚕丝衣物及床单被褥等,避免化纤类、毛类或混纺类的产品对皮肤的刺激作用;应忌烟、酒、浓茶、咖啡及鱼、虾、蟹等易致过敏的食物,少食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣刺激性食物及甜食,宜多食用富含维生素A、维生素C、维生素B、维生素E及养血润燥的食物。

对于外用,孟祖东介绍,局部外用药物,应首选润肤剂如硅霜、橄榄油、维生素E乳液等。如瘙痒剧烈,可选用多塞平霜、赛庚啶霜、糖皮质激素霜剂等。另外,外用含辣椒辣素的药物,可对诱发瘙痒的P物质起作用。全身性瘙痒病可选择使用紫外线照射(UVB或UVA)、淀粉浴、糠浴或矿泉浴等。

内服则可以选择抗组胺类药物,男性患者可用丙酸睾酮或甲基睾酮,女性患者可用己烯雌酚或黄体酮。生殖系统肿瘤或肾功能不全者应忌用或慎用。如果有市民想咨询皮肤瘙痒症相关事项,可拨打市人民医院皮肤科电话:8637233。

讲文明树新风公益广告

疫情防控工作先进典型

郭文萍

【十堰市人民医院急诊 EICU 护士长】

自参加工作以来,她始终坚守在急危重症抢救工作一线,参与空中医疗救援任务18次,荣获“2018年湖北省紧急医学救援技能大赛”二等奖,创下十堰市历年参赛最佳战绩。

在抗击新冠肺炎疫情战役中,她主动请缨赴武汉金银潭医院参与医疗救治工作,一张她满脸口罩印的照片火遍网络,被称为“最美护士”。

十堰市文明办制 十堰日报社宣