

“很多老人有着良好的卫生习惯,不仅夏季每天冲凉,秋冬季节也保持着较高的洗澡频率。不过,太和医院西苑院区老年科主任乐文随表示,寒冷天气洗澡过于频繁可能导致皮肤干燥引起瘙痒,应该减少洗澡次数。”

■记者 韩玉砚 特约记者 方金柱

# 秋冬季干燥 洗澡莫太勤



## 患者:频繁洗澡导致皮肤瘙痒

67岁的李老太退休在家,闲不住的她很爱整洁,除了把家里打扫得干干净净,每天睡前也都要洗澡洗头。

就在几天前,李老太觉得自己皮肤很干,然后发痒,忍不住开始抓挠,没几下皮肤就挠破了,尤其是手臂和小腿上的皮肤,都是红红的一片,出现干燥性裂纹,像鱼鳞一样。

李老太到医院就医,乐文随接诊后,仔细检查发现其全身皮肤比较干燥,身体有多处红斑、脱屑,诊断为乏脂性湿疹(又称“冬季瘙痒症”)。根据其病情,乐文随给她开了止痒药膏,并叮嘱她减少洗澡频率,注意保湿。

李老太很纳闷:“勤洗澡明明是好事,为何却洗成了皮肤瘙痒、脆裂呢?”

对此,乐文随表示,冬季干燥

寒冷,皮脂腺分泌减少,甚至表皮脱落,洗澡过勤会使得皮内神经末梢受到刺激,从而引起皮肤干燥、瘙痒、脱屑等。尤其是老年人,皮脂腺分泌本来就减少了,若洗澡过勤,热水和沐浴用品会带走皮肤表面本来就不多的皮脂,加剧皮肤的干燥,从而引起皮肤皴裂及瘙痒,所以会出现越洗越痒的情况。

冬季皮肤瘙痒症开始可能只局限于一处,渐渐地会因为瘙痒难忍,抓得过猛,导致皮肤发炎、抓痕,引发湿疹、脱屑、皮肤变薄,甚至细菌感染,常常阵发性发作,影响睡眠。

此外,有些老年人的瘙痒症还跟疾病有关,如血糖过高的并发症之一就是皮肤瘙痒。所以,老年人突然出现皮肤瘙痒,一定要及时查验血糖。另外,尿毒症也是瘙痒症常见的原因之一。

## 医生:冬天应减少洗澡次数

乐文随提醒,对于皮肤干燥引起的瘙痒,不能直接去抓挠,容易引起继发感染,可使用润肤露缓解干燥。

要想冬天皮肤不受损,最有效的方法是减少洗澡次数,不用碱性沐浴产品,洗完澡后抹好保湿霜;洗澡时间不宜太长,一般来说,5至10分钟就可以了;水温也不要太烫,一般水温控制在40℃左右,比体温略高;如果水温过高,会“烫掉”皮脂这道天然屏障。

有的人洗澡还喜欢搓泥,以为搓下来的泥越多,身上就越干净,其实搓出来的“泥”,实质是汗液、皮脂、新陈代谢而脱落的细胞,搓得太用力不但使皮脂减少,还会破坏角质层,皮肤的保湿功能进一步降低,会加重瘙痒的发生。角质层破坏后,实际上是损伤了皮肤的屏障功能,反而容易导致皮肤遭受细菌等致病微生物的感染。

秋冬季节,少用碱性沐浴用品。如果非得要用,可以选择泡沫比较少的

沐浴用品,相对来说去油脂能力也要弱一些。此外,贴身衣物最好使用纯棉制品,并且要舒适透气;保持室内空气清新,做好通风保湿工作。

“皮肤由外至内分为表皮、真皮和皮下组织三大部分。表皮又分为角质层、透明层、颗粒层、棘层及基底层。任何护肤产品,最多也只能作用到基底层,起到辅助作用。皮肤的水分主要来自体内,而喝水是体内水分摄入的最主要方式。”乐文随表示,日常生活中,一定要多喝水,这才是促进体内水循环的最好方式。

此外,皮肤干燥与饮食也有一定的关系。平时可以吃芹菜、苦瓜、丝瓜、豆芽、绿豆、红豆等清热祛湿的食物,大枣、酸枣、枸杞子、山药、蜂蜜等能养血润肤。除此之外,适量的肉类食品对于润肤也是不可或缺的。应避免辛辣、油腻、海鲜、咖啡、酒等食品。总之,饮食要清淡,少吃高脂肪食物。

讲文明树新风 公益广告

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

我学习 我践行

社会主义核心价值观