

健康专家 有话说

老年性皮肤瘙痒症日常注意啥

本期专家: 石家庄杏林中
西结合门诊部陈俊梅、徐林平
老年性皮肤瘙痒症是一种临床常见的以瘙痒为主的老年性皮肤病, 病因复杂, 缠绵日久, 反复不愈, 给患者带来很大痛苦, 严重降低了患者的生活质量。随着中国人口老龄化的加剧, 老年性皮肤瘙痒症已成为医疗、护理亟待解决的问题。那么, 老年性皮肤瘙痒症患者日常需要注意些什么呢?

1. 皮肤护理。

防止皮肤过分干燥是护理老年性皮肤瘙痒症的重要环节。

合理沐浴, 注意4忌: 忌太勤、忌水过烫、忌搓揉过频、忌肥皂碱性太强。夜间瘙痒严重者可于睡前用温水淋浴, 每次沐浴10~20分钟, 水温30℃~40℃, 室温22℃~24℃, 沐浴后可用甘油水或润肤油脂, 以保持皮肤湿润。

内衣要宽松, 最好选择本色的纯棉、麻、丝织物, 布质要柔软、光滑、吸湿性强, 以防摩擦皮肤, 避免穿化纤、混纺织品内衣。鉴于皮肤温热时痒感往往加重, 而皮肤凉快有助于消除瘙痒, 因此要适当增减衣着

和被褥, 居室温度适宜, 必要时使用空调, 冬天室内空气干燥可适当加湿。

患者要勤洗手, 及时修剪指甲, 勿搔抓、摩擦皮肤, 避免皮肤抓破而引起感染。皮肤瘙痒时搔抓不仅会使皮肤破损, 还会继发皮炎、湿疹, 而且搔抓可使局部的感觉因反复刺激而更加兴奋、敏感, 使瘙痒进一步加重, 越痒越抓, 形成恶性循环。此时可选择中药止痒药膏, 或药浴来止痒。

2. 饮食护理。

老年性皮肤瘙痒症患者要注重饮食调适, 注意增加膳食中部分维生素, 如维生素A、维生素B2、维生素B6及锰的含量, 以减轻和避免皮肤瘙痒的发生。富含维生素A的食物有动物肝脏、香蕉、胡萝卜、油菜、花菜等; 富含维生素B6的食物有麦麸、马铃薯、豌豆、牛肝、肾、香蕉等; 富含维生素B2的食物有黄豆、酵母、香菇等; 富含锰的食物有大豆、红薯、菜花、大白菜、萝卜、西红柿、橘子、杏、瘦肉等。

少吃辛辣刺激食物, 如烟、酒、辣椒、胡椒、大蒜、葱、芥末、生姜、咖啡等; 避免食用鱼、虾、蟹等海产品, 以免加重

皮肤瘙痒。

养成定时、定量喝水的习惯, 喝水每天不少于1500毫升, 及时为身体补充水分, 保持皮肤滋润, 多食粗纤维食物, 保持大便通畅, 以减轻瘙痒, 中医讲“肺主皮毛, 肺与大肠相表里”。冬季多食富含维生素A的食物, 少食甜食, 忌辛辣食品及葱蒜、海带, 多食养血润燥食物, 如芝麻、花生等, 气血充足才能营养肌肤, 减少皮肤瘙痒的发生。

3. 药物湿敷或沐浴的护理。

中医辨证论治, 采用中药药浴方和湿敷治疗老年性皮肤瘙痒症, 能从根本上改善瘙痒症状, 提高老年人生活质量。杏林特色药食同源治疗方法, 对老年性皮肤病, 治疗效果好, 突出简、便、廉、验中医特色。

4. 健康教育。

老年患者生活要有规律, 心情愉快, 避免发怒和急躁, 保持充足的睡眠, 避免过度疲劳, 适当参加体育锻炼, 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, 缓解瘙痒症状。

注意居室环境明亮、卫生、简洁、通风良好, 温度、湿度适宜。

在平时生活中, 做到“6忌”: 忌搔抓摩擦、忌热水烫、忌肥皂洗、忌搽化妆品、忌乱搽药物、忌饮食不当。

因变应性皮肤病及神经性皮肤病瘙痒症可因食用海鲜、鱼、虾、羊肉、春笋、浓茶、咖啡、刺激性食物等使病情反复或加重, 所以应常吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素C、维生素E的食物, 以促进血液循环, 改善表皮细胞代谢功能, 减轻皮肤刺激程度。

控制血糖是减轻糖尿病患者皮肤瘙痒的关键, 糖尿病患者要定期监测血糖的变化情况, 根据血糖值调整降糖药物, 加强饮食的调理, 坚持运动及心理疏导, 以改善机体的代谢, 降低血糖, 从而减轻皮肤瘙痒症状。



栏目主持 王艳伟

专家提醒

锻炼表情肌 缓解“面具脸”



帕金森患者的特殊面容是“面具脸”, 是由于面部肌肉僵硬, 导致面部表情呆板, 长此以往会让患者和别人难以沟通。所以, 针对“面具脸”做一些面部的康复锻炼是必要的, 以促进面、舌肌肉运动。针对面部, 可以采用以下面部肌肉的主动活动来促进面部表情肌的活动, 可以用来改善帕金森病患者的饮食情况、进食能力。

皱眉锻炼: 尽量皱眉, 然后用力展眉, 反复数次。

睁闭眼锻炼: 用力睁眼然后闭眼, 反复数次。

鼓腮锻炼: 首先用力将腮鼓起, 随之尽量将两腮吸入。反复数次。

露齿和吹哨锻炼: 尽量将牙齿露出, 继之作吹口哨的动作。

口角锻炼: 口角交替向左、右运动, 反复多次交替进行。

顶腮锻炼: 舌尖向右顶腮、向左顶腮训练, 反复多次交替进行。

张口锻炼: 张口呈“O”形训练, 然后恢复闭嘴状态, 反复多次交替进行。

舌部锻炼: 伸舌运动, 上下左右, 反复多次交替进行。弹舌和舌环绕运动, 反复数次。

嘴部锻炼: 闭嘴和噘嘴, 反复交替数次。

通过以上训练, 患者面部功能会得到有效地改善。但需要注意, 训练中避免疲劳和疼痛。

河南中医药大学一附院 王瑞平

勤洗手降低 患传染病风险

洗手是预防传染病最简便有效的措施之一。

许多常见传染病, 如新冠、流感等呼吸道传染病, 痢疾、霍乱等肠道传染病, 以及红眼病、皮肤感染等都能经手传播。用流动的水, 以及肥皂或者洗手液科学洗手, 可以有效降低患传染病的风险。

饭前饭后、便前便后要洗手; 从外面回家之后要洗手; 接触公用物件如扶手、门柄、电梯按钮后要洗手; 接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液, 探望过病人之后要洗手; 抱孩子之前, 或者打扫卫生之后等等都要洗手。总之接触清洁物品前, 或者接触污染物品后均要洗手。 孙海/文

特发性老年性浮肿 调理饮食可缓解

许多老年人有脚踝或下肢浮肿的现象, 当用手指轻按这些部位时, 肌肉凹陷, 不易恢复。尤其是久坐后, 两腿胀得难受。一些人一见腿肿就认为肾出了毛病, 盲目使用利尿药物, 这样不但会延误病情, 而且还会引起水、电解质紊乱, 甚至损害肾脏功能。

老年人腿部出现浮肿, 原因有很多, 一部分与心、肾、肝和内分泌疾病有关, 还有相当一部分是特发性老年性浮肿。这类浮肿多因老年人皮下组织间隙疏松、水分容易渗入组织间隙而形成皮下水肿。此外, 老年人的血管舒缩功能和汗腺分泌功能减退, 经过皮肤蒸发的水分减少, 且心脏、肺



脏、肾脏功能减退, 内分泌功能也不够稳定。这些因素综合作用下, 体内水钠潴留于皮下间隙, 加重皮下水肿。所以, 老年人出现腿肿, 首先要搞清楚病因。如属于特发性浮肿, 无需治疗, 通过科学饮食调理就可改善。

1. 选择含钙丰富的食品。钙摄取不足会影响神经的传导, 甚至产生肌肉痉挛, 加重腿足肿胀的程度。

2. 多食含钾的食物, 如香

蕉、西瓜、葡萄、柚子等。因为含钾的食物, 能缓解因过多盐分导致的水肿型肥胖。

3. “瞄准”B族维生素, 如海苔、芝麻、花生等。维生素B1可改善双腿的疲劳甚至浮肿。维生素B2能加速脂肪代谢。

4. 多吃含有维生素E的食品。因为维生素E具有抗氧化作用, 能使腿部肌肉充满活力而不松弛。植物油、瘦肉类、乳类、蛋类、绿叶菜及各种干果中都含有丰富的维生素E。

此外, 饮食应适当节制, 少吃含糖、脂肪食品和咖啡等刺激性的食品, 多吃新鲜蔬菜和水果, 蔬菜和水果中富含水分和纤维, 能帮助消除双腿的浮肿。 聂欣/文



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这火树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国