



试论老年人皮肤的特点与保养

刘志罡 仲伟麒 王琳 陈新

黑龙江省皮肤病防治所·黑龙江省性病防治中心 150000

【摘要】 本文探讨了老年人皮肤的特点与保养要点, 对临床有一定的启示。现今社会随着生活水平的逐渐提升, 人们越来越关注健康问题, 而皮肤是人们关注的重点。中国现在正逐渐步入老龄化社会, 老年人的皮肤问题就更加受到社会的关注。

【关键词】 老年人; 皮肤; 保养

【中图分类号】 R161.7 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-9561 (2017) 02-051-01

老年人的皮肤有其自身特点, 它与年轻人的皮肤有许多不同。众所周知, 皮脂腺分泌和排泄的产物称为皮脂, 它是一种混合物, 其中包含多种脂类物质, 主要有饱和的及不饱和的游离脂肪酸、甘油酯类、蜡类、固醇类、角鲨烯及液体石蜡等。它排泄到皮肤表面, 一部分附着在毛发上, 起润泽毛发的作用; 另外大部分则与汗腺及角质层排出的水分及多种物质共同形成一种覆盖于体表的孔化脂质膜, 又称皮脂膜, 其作用是润滑皮肤保持皮肤水分, 防止皮肤干燥、皲裂。但是老年人的皮脂分泌已经没有年轻时候那么旺盛, 所以老年人的毛发干枯没有光泽, 老年人的皮肤干燥容易皲裂。

皮脂的分泌和排泄都受神经内分泌的支配, 并与年龄、性别及温度等因素密切相关。男性皮脂腺是睾丸酮的靶器官, 雄激素可以促使皮脂腺增生肥大, 分泌活动增加, 女性则不同, 女性有大量的雌激素可抑制皮脂腺的分泌活动。另外, 皮脂腺分泌与环境温度关系也很密切, 皮温上升时皮脂量增加, 皮温上升 1℃, 皮脂分泌量上升 10%, 所以在冬天皮脂分泌量也随气温较低而分泌减少, 所以老年人冬季皮肤干燥更为明显。

老年人的皮肤有四个特点: 萎缩、增生、迟钝、敏感。

一、萎缩, 老年皮肤起皱变薄, 干燥松弛, 光泽减退, 弹性减少, 血管脆性增加, 易出现紫癜、瘀斑等。二、增生, 老年人额面部出现皮赘、老年疣、老年皮脂腺痣、樱桃样血管瘤、日光性角化病等; 三、迟钝, 老年皮肤的功能降低, 容易受热中暑、受凉感冒。皮肤的反应性减退, 易受损伤, 对细菌、病毒、真菌等病原微生物的防御力也削弱。四、敏感, 老年人对某些因素作用后的反应过于强烈, 如皮肤干燥、瘙痒、疼痛等。

人过中年, 皮肤开始萎缩。进入老年期即 60 岁后更是每况愈下。皮肤萎缩波及表皮、真皮和皮下组织。萎缩的表现是多方面的。皮肤变软、变薄, 光泽减退, 弹性减少, 干燥起皱。由于真皮是皮肤的主要支架, 真皮纤维萎缩使真皮里的许多组织失去依托, 无依无靠, 至少不象青壮年人的真皮那样可靠。这对真皮血管的影响最大, 血管缺少支撑, 容易破损出血, 而血管的收缩舒张功能也受干扰。这就可以解释为什么老年人的皮肤易出现紫癜(出血斑点)和老年人的皮肤容易发凉。当然, 皮肤发凉还有体温调节紊乱和动脉硬化等的因素。老人皮肤特别容易发痒, 除因皮肤干燥外, 也是皮肤敏感的结果。许多老年人的背部皮肤并不干燥, 却不时瘙痒。不只是痒, 别的感觉也常敏感。老年带状疱疹的疼痛程度比中青年患者重得多, 时间长得多。带状疱疹后遗神经痛的发生率也高得多。老年人许多部位血管硬化, 管腔缩小、因此, 老年人的血管瘤到处显现。老年人易长癌生瘤, 也都是增生性病变。

老年人的皮肤保健应强调以下几个方面: 一、预防老年人皮肤损伤。老年人皮肤损伤后伤口愈合比年轻人慢得多。应避免风吹、日晒、雨淋, 寒暑易节穿衣须及时, 帽子、口罩、围巾、手套、棉鞋等要备齐; 天寒地冻, 减少外出, 雨天路滑, 谨防摔倒。二、注意老年人饮食起居。尽量减少浓茶、咖啡、辣椒、海鲜等刺激性饮食及烟酒等不良嗜好, 可以有效的防

止皮炎、湿疹、荨麻疹等瘙痒性皮肤病的发生。内衣宽松适度, 以棉织物为好, 不易过敏, 不刺激皮肤。三、讲究老年人洗澡方法。老年人洗澡水温不宜过高, 一般为 35-38℃, 桑拿浴和冷水浴对老人不太适宜; 时间不宜过久, 一般为 10-20 分钟, 最长不超过半小时; 不宜过勤, 一般 7-10 天一次即可; 不宜用碱性强的肥皂, 最好选用不含碱的多脂皂, 如果洗澡次数偏多, 则不必每次都打肥皂。洗浴后及时外涂少许保湿润肤品。四、选择老年护肤品。老年皮肤失水干燥、皱纹多, 可以选择含橄榄油、硅酮油、透明质酸等成分的保湿润肤剂; 为了促进血液循环, 增加皮肤弹性, 提高皮肤抵抗力, 可选择含人参、花粉、珍珠、胎盘、鹿茸等成分的营养护肤品; 为了抗衰老抗黑色素生成, 祛斑增白, 防晒除皱, 可选择含维生素 A、维生素 E 以及超氧化物歧化酶的护肤品。五、警惕老年皮肤病恶变。上述提到的老年性皮肤病变绝大多数是良性的, 本身不恶变也不破溃, 只是有碍观瞻; 而自行搔抓、抠挤、烫洗等不良刺激可能会引起恶变; 若皮肤溃疡长期不愈合、增生变色或者黑痣突然增大、破溃出血则可能是恶变的征象, 应及时就医。

老年人由于新陈代谢较慢, 同时身体水份不足, 容易出现皮肤干燥, 皮肤硬化, 老年斑等各种各样的皮肤病, 很多皮肤病的发病与年龄有一定关系, 随着老年人年龄的增长, 皮肤的生理结构逐渐发生退行性改变, 屏障抵御等各种生理功能也逐渐减退, 所以有不少皮肤病好发于老年人, 常见的有: 带状疱疹后遗神经痛、获得性大疱性表皮松懈症、暂时性棘层松懈性皮肤病、角质层下脓疱性皮肤病、皮肤松弛症、眼睑松弛、结节性类弹力纤维病、老年性皮肤萎缩、结节性血管炎、淋巴瘤样肉芽肿病、进行性色素性紫癜性皮肤病、红斑性肢痛病、外伤性脂肪坏死、皮脂缺乏症、脸黄瘤、渐进坏死性黄色肉芽肿、原发性系统性淀粉样变、丝状疣、慢性复发性丹毒、角化过度型手足癣、光线性角化病、手足皲裂、裂纹性湿疹、瘙痒病、腹外侧皮神经炎、经绝期角皮病、疣状角化不良瘤、持久性豆状角化过度症、硬化性萎缩性苔藓、天疱疮、疱疹样天疱疮、大疱性类天疱疮、疤痕性类天疱疮、疱疹样皮炎糖尿病性皮肤病、老年性白斑、老年性女阴萎缩、脂溢性角化病、老年皮脂腺痣、皮脂腺瘤、软纤维瘤、卡波氏肉瘤、淋巴管肉瘤、脂肪瘤、梭形细胞脂肪瘤、脂肪肉瘤、非何杰金氏淋巴瘤等。

综上所述, 建议老年朋友在生活中应该注意运动, 在饮食上也要合理, 多吃水果, 多吃蔬菜, 多喝水, 保持心情愉快, 劳逸结合, 这样才能从根本上减少皮肤疾病的患病几率。保养好皮肤。

参考文献:

- [1] 刘荣. 带状疱疹药物治疗初探[J]. 中国中医急证, 1999, 8: 94.
- [2] 刘玉龙. 试论中医在抗衰老方面的特色[J]. 中国中医药咨讯, 2010, 10.
- [3] 毕晓东. 中西医结合治疗寻常型银屑病的对比分析[J]. 中医临床研究, 2010, 12.