

一些老年人皮肤干燥，伴随瘙痒症状。那么，导致皮肤瘙痒的原因有哪些？如何缓解？3月17日，记者采访了阳光融和医院老年医学科副主任医师李云峰。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

引起皮肤瘙痒的原因有多种

李云峰表示，老年人皮肤瘙痒的原因非常复杂，不少皮肤病都伴随瘙痒症状。皮肤瘙痒分为皮肤源性瘙痒和非皮肤源性瘙痒两大类。

荨麻疹、湿疹、特应性皮炎、足癣（脚气）等常见的皮肤病都可能引起皮肤瘙痒。老年人出现皮肤瘙痒，很多情况下都与皮肤干燥有关。老年人皮脂腺和汗腺逐渐萎缩，皮肤分泌的皮脂减少，全身皮肤老化、变薄，皮肤对外界抵抗力降低，在干燥的环境下，就会激发皮肤瘙痒，称之为老年性皮肤瘙痒。

非皮肤源性瘙痒可能是某些疾病的“报警器”，一些药物也可能引起过敏导致皮肤瘙痒。另外，精神因素、糖尿病、尿毒症、肿瘤、甲状腺功能异常、HIV感染等都可能引起不同程度的皮肤瘙痒。

其中，因肿瘤引起的瘙痒在医学上称为副肿瘤现象，但并不是所有的肿瘤都会引起皮肤瘙痒。可能引起皮肤瘙痒的肿瘤有血液系统的肿瘤（比如霍奇金淋巴瘤、蕈样肉芽肿、慢性白血病）、肺癌、胃癌、肝癌等。这种皮肤瘙痒可能与肿瘤细胞产生的代谢产物有关，这些物质随血液循环到达皮肤后，会刺激皮肤产生免疫反应而引起不同程度的瘙痒。而且，肿瘤引起的皮肤瘙痒通常表现为平时无瘙痒史，突然发生顽固性的全身痒，皮肤表面一般看不到任何变化，仅仅是难以忍受的剧痒；与气候变化无关，使用止痒药物均效果不佳，且瘙痒持续时间较长。除此之外，皮肤瘙痒可能在肿瘤发生之前就已出现，也可能伴随肿瘤出现，在肿瘤化疗或放疗的时候，也可能出现皮肤瘙痒。因此，建议对持续、难以解释的皮肤瘙痒或者常规治疗效果不好的全身性瘙痒患者，应检查是否有潜在恶性肿瘤的可能。

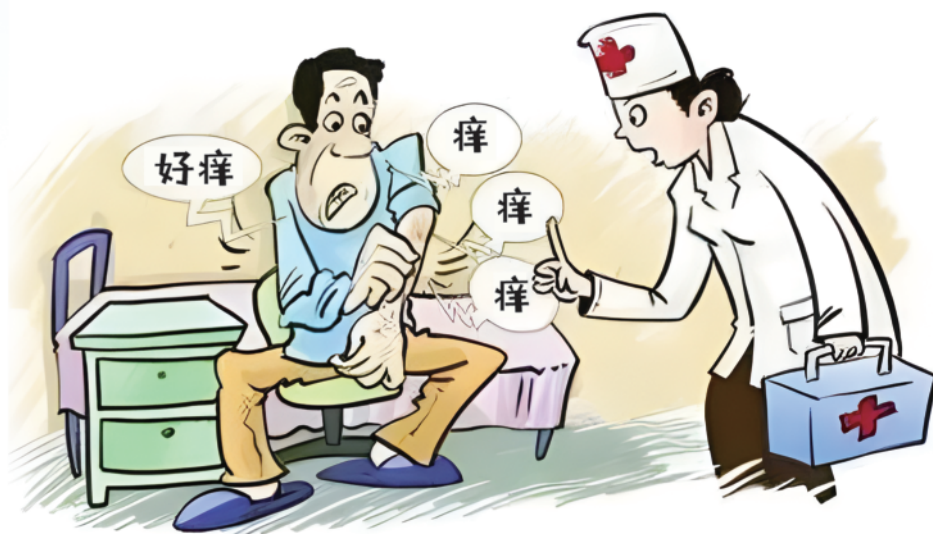
老年人皮肤瘙痒 医生支招缓解

可通过这些方法缓解皮肤瘙痒

李云峰提醒，皮肤瘙痒时，可以适当挠一下，但是不要过度，因为过度抓挠会造成皮肤破损，护理不好还可能会导致细菌感染。而且，有些疾病引起的皮肤瘙痒是不能挠的，比如神经性皮炎会越挠越痒，久而久之会形成搔抓和瘙痒的恶性循环，皮肤会变得肥厚。

由于气候干燥引起的皮肤瘙痒除了加强润肤保湿外，还可以通过养成良好的生活习惯以及合理饮食来改善。尽量保证充足的睡眠、规律的生活，多喝水、多吃水果和蔬菜，少吃辛辣刺激性食物，补充维生素等营养物质。

润肤保湿措施几乎适用所有类型的皮肤瘙痒，是一项基础的护理。对于老年性皮肤瘙痒，润肤保湿显得尤为重要，要适当减少洗澡的频率。此外，药物治疗也是缓解皮肤瘙痒的一种办法，但要对症下药。比如疥疮是由寄生虫引起的皮肤瘙痒，激素类或抗过敏类药物并不能缓解，这种情况需要使用有杀虫作用的药物。尿毒症引起的瘙痒，可能需要透析、换肾治疗。孕妇在孕晚期出现的皮肤瘙痒，在分娩后可能会自行缓解。总之，润肤保湿是最简单的缓解皮肤瘙痒的措施，若需要进一步的药物治疗，应到医院就诊。



健康宝典

掌握这些急救措施 正确应对突发心梗

心梗是一种突发性的心血管疾病，会对患者的生命构成严重威胁。及时的心梗急救措施可以挽救患者的生命，为患者争取宝贵的抢救时间。那么，心梗的常见症状、判断方法以及急救措施有哪些？3月17日，记者采访了潍坊市第二人民医院老年医学科副主任刘艳。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

警惕这些心梗迹象

家住奎文区、今年78岁的张女士前段时间正在喝茶时突然觉得胸痛，并不停冒冷汗，意识到自己的身体不对劲后，她立即拨通了女儿的电话。“好在女儿反应快，接着就拨打了120急救电话，到医院检查后诊断为心梗，幸亏当时及时就诊，不然后果不敢想。”张女士心有余悸地说。

高新区80岁的李先生之前有一次心梗的经历，那次心梗后，他便十分小心。李先生表示，当时刚吃完饭，突然感到胸闷、气促，并且恶心想吐，好在当时老伴在身边，并及时拨打了120急救电话。“从那之后我就格外谨慎，生怕再次发生心梗，日常饮食方面也特别注意。”李先生说。

如何判断心梗？刘艳称，心梗的常见症状有胸痛、胸闷、气促、冒冷汗、恶心、呕吐等。若胸痛持续时间超过15分钟，则发生心梗的可能性较大，胸痛有时会传至颈部、臂部和背部。若出现以上症状，应高度警惕。

准确判断心梗的方法有心电图和生物标志物检查。心电图可以显示心脏电活动的变化，若出现特征性的ST段抬高表示可能存在心肌缺血。生物标志物检查可以测定血液中心肌肌钙蛋白和心肌肌酸激酶同工酶等指标的变化，辅助心梗的诊断。

牢记急救措施和预防手段

刘艳表示，心梗发生后可以采取以下急救措施：快速拨打急救电话，并向医务人员描述症状，确保能够及时得到专业救援；嚼服阿司匹林，可以抑制血小板凝聚，减缓血栓形成。通常建议患者嚼碎300毫克阿司匹林，并尽早服用；保持体位和安静，患者应保持平卧位，避免剧烈运动和身体过度活动，保持内心平静，减少心脏负荷；如果氧气设备可用，可以给患者提供氧气，以增加血氧浓度和缓解心肌缺氧的症状；如果患者心脏骤停，需要立即进行心肺复苏，按压患者胸部并进行人工呼吸，持续进行，直到急救人员到达。

预防心梗的关键在于控制危险因素，首先查找自身有可能引起心梗的危险因素，比如有高血压、糖尿病、高血脂症等疾病的，应将这些指标控制在合理的范围内。日常饮食应以低盐、低脂为主，杜绝烟酒，避免熬夜等。保持健康的生活方式、定期体检、积极治疗慢性疾病，对于降低心梗的风险具有重要作用。

心梗是一种严重的心血管疾病，但及时的急救措施可以挽救生命。当老年人出现心梗症状时，应立即拨打急救电话，并嚼服阿司匹林，以减缓血栓形成。老年人平时应学会自我调节，保持情绪稳定，情绪波动容易引起血管收缩、心率加快，从而增加心梗发生的概率。

