

冬季皮肤瘙痒 专家教您巧应对



随着冬季来临,气温骤降、空气干燥,不少老年人遭受皮肤瘙痒的困扰,有些老年患者夜间瘙痒感加剧,难以入眠。老年人皮肤瘙痒与哪些原因有关?如何应对?山东第二医科大学附属医院皮肤科主治医师祝洪姿作出解答。

□本报记者 常方方

皮肤瘙痒的原因有哪些

● 外因

空气干燥:秋冬季节,空气湿度大幅下降,就像一台无形的“抽水机”,会带走人体皮肤表层的水分。

温差刺激:室内外温差大,皮肤的毛细血管收缩,皮脂腺和汗腺分泌减少,导致皮肤的“保护膜”变薄。

● 内因

皮脂腺萎缩:随着年龄增长,老年人的皮脂腺和汗腺功能衰退,皮脂和汗液分泌减少,无法有效形成保护性的皮脂膜。

皮肤保水能力差:老年人皮肤角质层中的天然保湿因子减少,锁水能力大不如前,皮肤就像一块缺乏水分的海绵,变得干燥、脆弱。

● 其他因素

慢性疾病:如糖尿病、肝肾功能异常等会影响代谢进而导致皮肤干燥。

精神因素:焦虑、抑郁可能加重瘙痒,形成“愈抓愈痒、愈痒愈抓”的恶性循环。

皮肤瘙痒有何应对措施

● 科学清洁

减少洗澡频率:每周洗澡1次即可,避免过度清洁皮肤。

控制水温:洗澡水温应保持在36℃-40℃,避免温度过热加重皮肤干燥。

避免搓擦:洗澡时不要用力搓洗,以免破坏皮肤屏障。

选择温和沐浴产品:避免使用肥皂等碱性强的洗浴用品,建议使用中性或弱酸性的沐浴露。

● 衣物选择

贴身衣物:尽量选取宽大、松软、透气性好的棉质品,不要穿化纤或毛类衣物。

● 饮食调整

多喝水:保持体内水分充足,有助于皮肤保湿。

多吃新鲜蔬果:蔬果中维生素和膳食纤维有助于皮肤健康。

避免刺激性食物:不建议食用辣椒,饮用咖啡、浓茶等,以免加重皮肤瘙痒。

日常护理需要注意什么

● 皮肤保湿

洗澡后,在容易发生皮肤瘙痒的部位涂抹保湿效果好的润肤霜,如凡士林、尿素霜等。

● 避免搔抓

当感到瘙痒时,尽量控制搔抓的冲动,以免抓破皮肤,引发感染。

● 使用药物

在医生指导下,使用止痒药物,如皮炎平等,缓解瘙痒症状。

随着人口老龄化加剧,腰椎间盘突出症已成为困扰老年人的常见健康问题之一。这种因椎间盘退变、纤维环破裂导致髓核突出压迫神经根的疾病,不仅引发腰部剧痛,还可能伴随下肢麻木、行走困难等,严重影响生活质量。为此,潍坊市人民医院脊柱矫形外科二病房副主任医师于明东从腰椎间盘突出症的成因、诊断方法、日常管理等方面,为老年人提供科学、健康指导。

□本报记者 常方方

腰椎间盘突出症的诱因

腰椎间盘突出症的发生与年龄、生活习惯及慢性疾病密切相关。老年人身体机能退化,椎间盘含水量减少、弹性下降,更易发生退行性改变。常见诱因包括以下几点:

● 长期劳损

久坐、弯腰搬重物等行为增加腰椎压力,易导致纤维环破裂。

● 慢性疾病

老年人若患有高血压、糖尿病等代谢性疾病,可能影响椎间盘营养供应。

● 外伤或姿势不当

突然扭转腰部或长期保持不良姿势,易引发急性发作。

● 肥胖

体重增加会显著增加腰椎负荷,加速椎间盘退化。

值得注意的是,腰椎间盘突出症并非“老年专属病”,但老年人因身体恢复能力较弱,症状往往更严重。腰椎间盘突出症的治疗难度主要与其结构复杂、个体差异大、易复发等因素有关,但通过科学治疗和长期管理,多数患者能有效缓解症状并恢复正常生活。

诊断方法

一些老年人可能因合并多种疾病(如高血压、糖尿病)而症状复杂,需与椎管狭窄、脊柱肿瘤等疾病区别开来。若出现以下情况,需及时就医:

疼痛持续加重,保守治疗无效。

伴随下肢无力、大小便功能障碍。

突发剧烈腰痛伴发热,需排除感染或肿瘤。

日常管理与预防

● 调整生活方式

坐姿:保持髋膝各90度,使用腰靠支撑腰椎。

站姿:避免长时间站立,可双脚交替承重。

弯腰:搬重物时建议屈膝下蹲,减少腰部受力。

控制体重:将BMI(身体质量指数)控制在18.5-24之间,减轻腰椎负荷。

戒烟限酒:吸烟会加速椎间盘退化,酒精可能加重炎症。

● 适度运动

低冲击运动:如散步、太极拳、八段锦,每周进行3次-5次,每次30分钟。

核心肌群训练:每天进行10分钟的平板支撑或“死虫式”锻炼,增强腰椎稳定性。

避免剧烈运动:避免进行篮球、举重等可能增加腰椎压力的活动。

● 心理支持

情绪管理:焦虑、抑郁可能加重腰椎间盘突出症患者疼痛,可通过冥想、社交活动等缓解压力。

家庭陪伴:子女应多与老年腰椎间盘突出症患者沟通,协助他们完成日常活动,减少孤独感。

● 定期体检

老年人定期体检,可及时发现腰部问题,有助于预防腰椎间盘突出症的发生。老年腰椎间盘突出症患者应定期监测病情的发展,评估治疗效果,及时调整治疗方案。

防治腰椎间盘突出症 日常管理要做好

