

皮肤瘙痒 老年人秋冬的难言之隐

“为什么总是感觉身上痒？天天洗澡但还是痒？难道是被子里有跳蚤？”每当秋冬来临之时，老年人总觉得身上痒痒的，特别是夜里，双手不受控制去抓，甚至抓破皮出血还不解痒，让人难以入睡，究竟应该怎么办？

天气转凉，老年人的皮肤问题开始变得突出，其中最常见的是皮肤瘙痒。随着年龄逐渐增大，人的皮肤开始老化变薄、弹性下降，容易干燥、瘙痒。许多老年人被瘙痒困扰，却觉得也不是什么大问题所以隐忍不言，不仅使身体难受，精神崩溃，还可能引发其他严重的问题。本文将告诉您如何认识、预防和应对冬季老年人皮肤瘙痒，以及如何维护皮肤的健康。

老年人秋冬皮肤瘙痒的原因

- 1. 皮肤自然老化:** 随着年龄增长，皮肤会失去一些天然的保湿能力，陷入干燥，发生瘙痒。
- 2. 低温低湿环境:** 冬季干燥的空气可导致皮肤水分流失加快而变得干燥，使皮肤更容易瘙痒。且冬天使用暖气和电暖炉可能使室内湿度降低，也会导致皮肤干燥、瘙痒。

3. 清洁频率过低或过高: 老年人行动不便，如无人陪护，长时间无法洗澡导致死皮、污垢堆积，刺激皮肤引起瘙痒；或因瘙痒而经常洗澡，用热水烫洗止痒，过度清洁使皮肤上的油脂不足、角质细胞脱落，破坏皮肤屏障功能，也会引起瘙痒。

4. 皮肤疾病: 某些皮肤疾病如湿疹、银屑病等在寒冷季节容易加重。

5. 内科疾病: 慢性肾病、糖尿病、甲亢等疾病均可伴有皮肤瘙痒。

6. 药物副作用: 一些老年疾病常用药物，如降压药、止痛药等，可能导致皮肤干燥和瘙痒。

如何预防秋冬皮肤瘙痒

老年人可以采取以下措施来预防秋冬季节皮肤瘙痒：

- 1. 保持皮肤湿润:** 使用具有保湿功能的护肤品，避免含酒精的产品，多次涂抹。
- 2. 增加室内湿度:** 使用加湿器来增加室内湿度，以减少皮肤干燥；保持室内温度适宜，避免过热。
- 3. 温和洗浴:** 秋冬洗澡频率一周2~3次为宜。避免使用过热

的水，水温在32℃~37℃为宜。使用温和的清洁剂，沐浴时间10分钟左右。轻轻搓揉皮肤，不能大力刮擦。

4. 穿着适宜衣物: 选择柔软、透气的天然材质贴身衣物，如棉类、丝绸类等，避免摩擦皮肤。穿着多层衣物，注意保暖。

秋冬皮肤瘙痒的应对方法

如果皮肤瘙痒发生，可以采取以下治疗方法来减轻症状：

- 1. 保湿:** 使用天然保湿剂如含凡士林、尿素的润肤乳，坚持每天多次涂抹，特别是洗澡后，保持皮肤湿润。
- 2. 冷敷止痒:** 皮肤出现瘙痒时，可以尝试使用湿毛巾或冷水冷敷来缓解不适。
- 3. 避免刺激:** 冬季勤换洗、晾晒枕头、被子；穿着柔软的棉质衣物；剪短指甲，避免搔抓、刮伤皮肤，以免加重瘙痒。
- 4. 药物治疗:** 如果瘙痒严重，咨询医生进行药物治疗。切忌乱吃药、胡乱涂抹激素类药膏。
- 5. 特殊情况:** 对于老年人来说，皮肤瘙痒也可能是其他健康问题的症状，如肾病、肝病、内分泌疾病等，因此及早就医明确瘙

痒的原因非常重要。

日常维护皮肤健康

除了治疗皮肤瘙痒，老年人还应关注维护整体皮肤健康：

- 1. 均衡饮食:** 适量进食，营养均衡，帮助身体体内环境平衡，保持皮肤健康。
- 2. 适度锻炼:** 户外锻炼可以促进血液循环、放松心情，避免精神刺激皮肤。
- 3. 戒烟戒酒:** 吸烟和过度饮酒可能对皮肤健康造成负面影响。

寻求专业帮助

如果皮肤瘙痒持续或加重，建议老年人尽快咨询皮肤科医生或家庭医生，帮助尽快明确瘙痒的原因，采取适当治疗措施，减轻症状并提高生活质量，防止一些相关的重大疾病发生，同时，不要忽视其他不寻常的皮肤变化，因为它们可能是其他健康问题的迹象。

[作者：习泽慧 福建中医药大学中医学院 硕士研究生
李奕祺 福建中医药大学中医学院 副教授
基金项目：福建中医药大学校级课题(X202206-临床中心)]

预防“甜蜜陷阱” 我们有手段

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，现在越来越多年轻人也成了糖尿病的常客，血糖长期控制不好可能会导致多个器官和系统的损伤。糖尿病患者面临心血管疾病、中风、肾功能损害、失明等风险显著增加，严重影响生活质量。早期发现糖尿病可以帮助患者采取有效的治疗措施，降低并发症的风险。血检和尿检是常用的糖尿病诊断和监测手段，通过定期检测，可及时发现糖尿病，调整其治疗方案，减缓疾病进展。

1. 糖尿病的血液检验

(1) 空腹血糖

空腹血糖(GLU)检验是最常用的糖尿病筛查手段之一，空腹血糖是指在隔夜空腹至少8~10小时未进任何食物(饮水除外)后，早餐前采的血所检测的血糖值，能够准确反映体内的胰岛功能和血糖控制情况。正常成人的空腹血糖水平应在3.9~6.1mmol/L之间，如两次空腹血糖大于等于7.0mmol/L，则诊断为糖尿病。

(2) 随机血糖

随机血糖是指无论进食与否，在任何时间测量的血糖值。随机血糖检测可以用于急性症状明显的糖尿病患者的诊断。若随机血糖值大于等于11.1mmol/L，则可能患有糖尿病。随机血糖检验更灵活，可以在任何时间进行，而不受进食时间的限制。这种检测方法尤其适用于那些怀疑自身患有糖尿病且有明显症状的个体。

(3) 糖化血红蛋白

糖化血红蛋白(HbA1c)是血红蛋白与葡萄糖结合后形成的血红蛋白糖基化产物，可以反映过去2~3个月的平均血糖水平。HbA1c值大于等于6.5%可作为糖尿病的诊断标准之一。

2. 糖尿病的尿液检验

糖尿病除了测血糖还需要验尿？您是不是也有这样的疑惑？其实尿液检测对糖尿病的监测至关重要。糖尿病患者有很高的肾脏损害风险，据统计，糖尿病患者中有20%~40%会发生糖尿病肾病，糖尿病肾病是导

致肾衰竭的常见原因，也是I型糖尿病患者的主要死因，而尿检是早期发现糖尿病肾病的方法，所以验尿必不可少。

正常情况下，人体内的肾脏会过滤掉血液中的糖分，重新吸收后返回血液中。糖尿病患者由于高血糖水平，肾脏无法完全重新吸收糖分，导致糖类物质出现在尿液中。如果在复查尿常规过程中，反复出现尿糖阳性，一定要监测血糖，看血糖是否控制不佳，如果血糖升高伴有尿酮体，以及尿糖阳性，可以考虑诊断为糖尿病酮症，若不及时治疗，进一步发展可能导致糖尿病酮症酸中毒。

那做了尿常规就高枕无忧了吗？当然不是，糖尿病患者由于长期高血糖状态对肾脏的损害，肾小球滤过膜的通透性增加，导致尿液中的微量白蛋白漏出，尿液中出现微量白蛋白是糖尿病患者出现肾脏损伤的标志。对糖尿病患者进行尿微量白蛋白筛查是发现早期糖尿病肾病的有效方法，而且精确度高

于普通尿常规。

3. 糖尿病的血检和尿检的注意事项

糖尿病的血检和尿检时，这些重要的注意事项需要牢记。隔夜空腹至少8~10小时未进任何食物(饮水除外)后，测空腹血糖最好在清晨6:00—8:00，采血前不服用降糖药、不吃早餐、不运动，可适量喝水。糖化血红蛋白(HbA1c)检测，不受饮食影响，但患者应告知医生可能影响检测结果的药物或疾病，如服用维生素C、利巴韦林等抗病毒药物会干扰HbA1c检测；贫血、血红蛋白病、终末期肾病等，其HbA1c水平都会受影响。尿糖和尿酮体的测试通常需要晨尿，2小时内送检。

总之，及时检测发现糖尿病对于患者的健康至关重要，早期发现并控制糖尿病能减轻医疗负担，降低治疗成本，对于公共卫生和社会健康具有重要的意义。

(作者：张丽容 福建中医药大学附属第二人民医院 检验科 主管技师)