

海都记者 刘薇

每年一入秋冬时节,泉州吴大爷便浑身干燥、起皮,瘙痒不已。前不久,他寻得一止痒“秘方”——热盐水泡脚。这般泡了两月,你猜怎么着?唉,以前是痒,现在是又痛又痒!

1月4日,海都记者从泉州市皮肤病防治院了解到,进入秋冬季节,老年皮肤瘙痒症患者明显增多。医生提醒,秋冬时节尤其要注意保湿,切勿偏听偏信,使用所谓的“秘方”“土方”,以免延误病情。

一入秋冬全身瘙痒 一个土方让他悔不迭

3日一早,75岁的吴大爷在家人的陪同下,来到泉州市皮肤病防治院。

坐到医生面前,吴大爷把衣袖、裤腿一掀,身上的皮屑便跟雪花似的飞了出来。然而,不仅是皮肤干燥,老人的两条小腿与两条胳膊的皮肤可见多处开裂,尤其是脚底皲裂厉害,几处口子颇深。

接诊的黄小兵副主任医师皱了皱眉,问道:“您这情况多久了?有没有用过什么药?”

“两个多月了!”吴大爷告诉黄医生,每到秋冬季节,他的皮肤就会变得又干又痒,尤其是胳膊与双腿,痒得他难以入睡。前不久,有朋友给他介绍了一个“土方”——用盐水泡脚,说可以止痒又杀菌。他便照着方子,每晚用热盐水泡脚、泡手。刚开始还挺舒服,没那么痒了;可泡到后面,手脚皮肤便有些开裂,特别是脚底。最近这一周,皮肤开裂处越来越痛,连走路都难受!

“经检查,吴大爷患上了老年皮肤瘙痒症。由于使用了错误的治疗方法,导致皮肤皲裂,症状加重。”黄医生让吴大爷立即停止错误做法,避免对皮肤继续伤害;同时,开具药物对症治疗,并叮嘱他注意一些生活细节。“值得警惕的是,像吴大爷这样的患者并不少见,不少老人使用盐水或茶水这样的土方偏方来烫脚止痒,起到的效果往往适得其反!”

老年朋友,这些误区尽量绕开 进入冬季,老年皮肤瘙痒症患者明显增多; 医生提醒 盐水泡脚致皮肤开裂 误信止痒「土方」

进入秋冬季节 皮肤瘙痒症患者增多

据了解,老年皮肤瘙痒症是临床上常见的皮肤病之一,是一种与季节、天气、冷热和机体代谢的变化有密切关系的皮肤病。这病往往以双下肢最痒,由于不断搔抓,会出现抓痕、血痂、色素沉着及苔藓样变化等继发损害。

“进入秋冬季节,尤其是冬季,气候寒冷干燥,老年皮肤瘙痒症患者明显增多,单我一位医生,每天至少接诊三五个这样的病人,多的话有十个八个。”泉州市皮肤病防治院黄小兵副主任医师分析,老年皮肤瘙痒症常见于60岁以上的老年人,这与老年人的生理有关。随着年纪的增长,老年人皮肤表层的油脂、水分减少,皮肤屏障变薄,引起皮肤干燥,造成皮肤瘙痒;另一方面,皮肤屏障变薄,更易受到周围环境如冷空气、冷风、冷水的刺激,从而诱发瘙痒发生。“除此之外,老年皮肤瘙痒症的产生,还与生活习惯有关。有的老年人爱用很烫的热水洗澡,而且洗澡过于频繁,再加上使用碱性大的肥皂,使本来就枯燥的皮肤失去了皮脂的滋润而出现皮肤瘙痒的症状。”

绕开这些生活误区 远离皮肤瘙痒症

“老年皮肤瘙痒症是可防可治的。”黄小兵医生指出,预防因干燥引起的皮肤瘙痒症,建议从这几个方面入手——

第一,做好皮肤保湿工作。老年人油脂分泌少,皮肤干燥,可以早晚使用柔润保湿霜,在晚上洗完澡后、身体还未干透时涂抹,效果更好。皮肤保持一定的湿度和滋润度,有利于防止皮肤瘙痒。

第二,洗澡要讲究。老年人洗澡次数不宜过多,一周两至三次即可;水温不宜过高,一般以35~40摄氏度为宜,不要用热水烫澡;洗澡时间不宜过长,以15~20分钟最好;洗澡时不宜用碱性较大的肥皂,因为这种肥皂去脂效力太大,会增加皮肤干燥度,比如硫黄皂就不建议老人使用,可以使用一些温和的沐浴露。

第三,贴身衣物尽量穿纯棉制品、宽松款式,少睡电热毯。如果室内有使用暖气,要注意保湿,可在室内放一盆水或使用保湿仪器。

“本身患有湿疹、特异性皮炎等皮肤病的患者,平时应积极治疗原发疾病,病情控制好了,到了冬季就不容易加重。如果皮肤瘙痒严重,应及时就医,切勿使用所谓的土方偏方,以免延误病情。”黄医生提醒。

相关链接

一、泡脚时水温要适宜

泡脚时水温多少摄氏度为适宜?研究发现,40℃左右的热水最适宜做泡脚水。这是为什么呢?一方面,水温太高,双脚血管易过度扩张,人体内血液更多地流向下肢,容易引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足,尤其对患有心脑血管疾病的朋友来说,无异于雪上加霜。

另一方面,水温太高,易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,使角质层干燥甚至皲裂。糖尿病患者对水温的高低也应特别留意,因为这类患者容易并发周围神经病变,使末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,他们也感知不到,就容易被烫伤。

二、饭后30分钟不宜泡脚

饭后人体内大部分血液都流向消化道,若饭后30分钟内立即用热水泡脚,本该流向消化系统的血液转而流向下肢,日久会影响消化吸收而导致营养缺乏。

三、泡脚时间不宜过长

泡脚时间最好控制在30分钟以内,并以20~30分钟这个区间为最佳,而且泡脚时最好喝杯开水,以利新陈代谢和补充体液,促进发汗。泡脚后人体血液循环会加快,心率也比平时快,时间太长易增加心脏负担。心脑血管疾病患者、老年人应格外注意,如果有胸闷、头晕的感觉,应暂时停止泡脚,马上躺在床上休息。

四、泡脚后搓搓涌泉穴

泡脚后搓搓脚心很必要,尤其是搓涌泉穴,这对提高睡眠质量和养生都有好处。另外,泡脚后需外出的,注意应擦干水,休息一下再出行。

五、中药泡脚最好用木盆或搪瓷盆

许多患有足跟痛、失眠、痛经、高血压病的患者,常用中药泡脚来辅助治疗,但不要铜盆等金属盆,因为此类盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

正确泡脚方式:

- 把双脚浸入40℃左右的热水中,15~20分钟后头痛会明显缓解。
- 对于感冒发热病引起的头痛,热水泡脚还有助于退热。
- 如有睡眠不好、精神不振、饮食不佳、疲乏无力、情绪不稳等一系列不适症状,可用热水泡脚30分钟,再搓脚心10~20分钟,直至发热,会感到神清气爽,全身轻松。
- 如果在泡脚时能不断用手按摩涌泉穴及按压大脚趾后方偏外侧足背的太冲穴,还有助于降低血压。

并且,坚持热水泡脚进行足疗的应用范围很广,风湿病、脾胃病、失眠、头痛、感冒等全身性疾病,截瘫、脑外伤、中风、腰椎间盘突出症、肾病、糖尿病等大病、重病后的康复治疗等都包括在内。

在日常该如何泡脚



建隆/漫画