

# 冬季皮肤干燥 小心患上老年瘙痒症

## 专家建议:做好保湿 老年人减少洗澡次数

■本报记者 黄伟励

“一到冬天,我的胳膊和腿上的皮肤就很痒,常常用手挠破了。”近日,家住溪美的郑大爷很烦恼,每到秋冬季,郑大爷身上的皮肤就十分干燥,随后便出现瘙痒的情况,严重影响他的日常生活。

起初,郑大爷以为是自己卫生没搞好,于是频繁地洗澡。但后来发现,情况更加严重了,不仅白天痒,夜里更甚。“都不能好好睡觉。”郑大爷告诉记者,身上痒的地方多得挠不过来。而且越挠越痒,直至挠出血,感觉到疼了,才能稍稍止痒入睡。后来郑大爷的家人带他到医院皮肤科一查,竟是老年瘙痒症。

像郑大爷一样患有老年瘙痒症的患者其实不少,秋冬时节,气候干燥,皮肤瘙痒常常困扰着那些皮肤油脂分

泌不好的人,尤其是老年人群,面对这样的情况,市民该如何应对?带着问题,记者采访了南安市疾控中心副主任、皮防院院长戴艺锋。

“老年人皮肤干燥、瘙痒,是因为皮肤老化,皮脂腺分泌减少,皮脂腺功能减退有关。皮脂分泌减少,无法很好地锁住水分,就容易导致皮肤干燥,从而引发老年瘙痒症。”戴艺锋介绍,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。

老年人体内固有水分和细胞中的水分逐渐减少,出现了慢性生理性失水现象,引起皮肤干燥、皱纹增多。此外,皮肤易受周围环境冷热变化的刺激,因此易诱发瘙痒发生。

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,而且洗澡的次数过于频繁,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。

记者了解到,老年瘙痒症的患者往往躯干最痒,冬季瘙痒症被寒冷诱发,出现在寒冷的季节。患者常在脱衣睡觉时开始感觉股前侧、内侧小腿等部位剧烈瘙痒,越抓越痒,不少人抓到局部出血为止。患者一般全身各处都有瘙痒的感觉,但不是全身同时发痒,往往由一处转移到另一处,有的患者虽然觉得皮肤发痒,但仍可忍受,而有的患者觉得全身奇痒,往往以晚间最严重,还有人因发痒而失眠或不能安眠,抓伤的皮肤也容易感染而发生肿或毛囊炎。

“所以保湿治疗尤为重要,老年人可以每天涂抹温和无刺激的保湿剂,出现痒的情况还可外抹药膏止痒。”戴艺锋说。

此外,皮肤瘙痒症患者不要过多

食用辛辣鱼腥类食物等,以免皮肤瘙痒加剧。不断搔抓可能会使皮肤增厚,而且皮质变厚后反过来又加重了皮肤瘙痒,因此会形成愈抓愈痒、愈痒愈抓的恶性循环。

值得一提的是,老年人冬季要减少洗澡次数,一般2—3天洗一次,水温不宜太高,跟体温接近最适宜,每次洗澡时间不要超过半小时。洗澡之后可以局部涂抹润肤的产品,锁住皮肤的水分,避免皮肤过于干燥。

老年人平日营养要充分,膳食调配要适当,饮食宜清淡,不要吃得太咸、太腻,少吃或不吃辛辣等刺激性食物,多吃新鲜的黄绿色蔬菜,不喝酒,少饮或不饮浓茶和浓咖啡。

皮肤瘙痒也会在生活不规律、睡眠不佳、休息不好、心情不舒畅时加重。因此,老年人必须注意生活规律,睡好觉,不要过度劳累,保持大便通畅。



本栏目由南安市医院主办

### 南安市医院体检中心: 集众家之所长 帮助病人知晓健康状况

南安市医院健康体检部本着“共筑健康、同享快乐”的服务理念集众家之所长,依托市医院技术力量雄厚的专家团队及种类齐全、设施先进的各种医疗设备,专业从事健康体检等多项服务。创办10多年来,共为近20万人次精心体检,通过体检,共发现早期无症状恶性肿瘤400多例,约占体检总人数的0.2%,使这些人能得到早期治疗,其中大部分人获得临床治愈。在本地区具有良好的声誉和较高的群众信任度。获福建省总工会授予“工人先锋号”称号,是泉州市级“先进职工之家”。

目前科室医护人员20人,主任医师2人、副主任医师4人、中级职称4人。全科医护人员服务热情周到,为了使体检者在得到精心体检后,能知晓自己的健康状况,更能获得保健知识,科室医师精心编写了40多种体检中常见疾病的“温情提示”,从疾病机理、生活习惯、饮食调节、注意事项等方面进行健康教育,收到良好的效果。

体检部设内科、外科、妇科、耳鼻喉咽喉科、口腔科、TCD检测室、双能骨密度检测室、彩超检查室、检验室、乳腺诊疗室等科室,开展医疗检查数十项,生化检测均采用进口试剂,保证体检结果的可靠性、准确性和科学性,帮助患者知晓健康状况,解除工作疲劳,了解保健知识,为市民的美好人生保驾护航。

### 南安市医院护理部开展应急演练

本报讯 (记者 黄伟励) 近日,南安市医院护理部对院内护理应急小组成员进行了人力资源调配知识及专业技能的培训及考核。

培训及考核后,为进一步考验成员的实战能力,南安市医院护理部在急诊科进行了紧急状态下护理部的人力资源调配应急预案演练。本次预案按照预先设置的背景,模拟某地发生重大交通事故,有18名伤员转送市医院急诊科展开场景演练。因为伤员人数较多,急诊科向护理部请求护理人力支援,护理部紧急调配应急队伍人员前往,并按照规程及时上报,伤员根据病情迅速分流到相应专科,承担伤员量较大的科室同步进行相应的人力资源调配。

随后,护理部还进行了猝死应急预案演练,模拟患者突然出现猝死,紧急进行复苏的情景,并将应急队伍人员分成4组分别进行团队复苏配合演练。

护理部相关负责人介绍,通过实战演练,南安市医院护理应急人员的反应能力、急救意识和急救技能水平有了明显的提高,也强化了院内各个科室及护理人员之间的协调配合能力,为今后在应对突发公共卫生事件时能有条不紊地进行医疗救护提供了强有力的保障。

据了解,医院在为人民群众日常身体健康保驾护航的同时,还承担着公共卫生事件、突发事故的院外现场医疗应急救援和院内多学科协同急救的紧急任务。为铸造一支素质强、反应快、机制活、能迅速应对紧急状态下的护理队伍,高效执行医疗救护,保障群众生命安全,南安市医院护理部高度重视队伍建设,常态化进行专业素质技能培训和相关应急预案演练,不断提高护理人员整体应急水平。

据介绍,南安市医院护理部将在今后的具体工作实践中扎实开展类似专业技能培训,业务上努力钻研、技术上精益求精、服务上提高质量,树立“名片”意识,推进医院护理工作高质量发展,更好地为人民群众的健康保驾护航。

### 泉州市肺癌诊疗一体化中心学术交流会 在南安市医院举办

本报讯 (记者 黄伟励 通讯员 石兆平) 近日,2021年肺癌诊疗一体化中心肺癌学术交流会(南安站)在南安市医院举办。

本次交流会以肺癌诊疗一体化中心回顾计划、靶向最新进展、疑难病例等为主题,就肺癌领域最新的热点、难点问题进行交流与讨论。泉州市第一医院呼吸内科、胸外科与南安市医院、泉州光前医院、海都医院呼吸内科、胸外科进行现场面对面交流联动,并有200余人通过线上直播及线下参会的方式参与本次活动。

据介绍,肺癌是我国发病率很高的疾病,早发现早治疗对提升肺癌的治愈率至关重要。泉州市第一医院医生庄锡彬表示,肺癌治疗一体化中心能继续充分发挥各医院在肺癌精准诊疗上的特色优势,加强肺癌的早诊早治、多学科协同以及规范化治疗,为患者提供诊前、诊中、诊后的全程管理服务,同时为医院提供定制化、可延展、高效便捷的智能化医疗决策方案。

南安市医院院长助理洪文聪和呼吸内科主任洪友志在会上感谢上级医院专家、同行们长期以来对南安市医院呼吸内科和胸外科等学业建设的关心和支持,表示将在上级单位和专家的持续帮扶下不断推进学科的质量发展,提升队伍专业素质,为本地区人民群众提供优质暖心的医疗服务。

## 南安市医院ICU 首次开展血液透析串联血液灌流技术

本报讯 (记者 黄伟励) 近日,记者从南安市医院获悉,为提升血液透析服务水平,南安市医院ICU在联勤保障部队第910医院ICU护士长卢生桂的指导下,首次开展了血液透析串联血液灌流技术。

日前,南安市医院ICU接收了一名脓毒血症患者,该患者乙状结肠穿孔、腹腔严重感染并发脓毒症休克。开展急诊手术后,ICU护士立即开展了床旁血液透析串联血液灌流,基于之前经过上级培训和反复练习的基础,该接诊护士能熟练上机,迅速帮助患者维持多功能脏器的稳定,同时清理体内毒素,稳定病情,这也是南安市医院首次血液透析串联血液灌流技术的开展。

据介绍,血液透析(HD)主要通过弥散作用清除水溶性小分子毒素,血液灌流(HP)主要通过吸附作用清除脂溶性中大分子及与蛋白结合的毒素,血液透析串联血液灌流是将两种血液净化模式结合,两种血液净化模式优势互补。

通过医学观察研究发现,血液灌流串联血液透析可以延缓维持性血液透析患者的血管内皮功能损害,纠正肾性贫血,降低血压水平,减少不良事件发生,从而提高维持性血液透析患者的生存质量。串联血液灌流(HP+HD)是一种经济、简便的血液净化模式,只需要在透析器前增加一个血液灌流器,即使是普通血液透析机也能进行,血液净化室均能开展。

据了解,南安市医院ICU目前收治的各类急危重患者主要包括严重创伤、重症感染、休克、中毒、心肺复苏术后,ARDS、MODS等病人的治疗和颅脑损伤、胸腹部大手术后监护等;除常规开展床旁血流动力学监测、人工气道建立与管理、深静脉穿刺置管术、电除颤、机械通气技术、床旁血气分析等抢救技术外,近年来陆续开展血栓弹力图技术监测凝血状态、纤维支气管镜技术气道管理及床边血液净化技术(血液灌流、血液透析滤过)等。

## 百岁老人重见光明 白内障疾病不容忽视

### 医生建议:出现视物模糊应及时就医



王阿婆做完手术后,眼睛已经恢复光明。

■本报记者 黄伟励 文/图

家住洪濑镇的王阿婆今年104岁了,近日,王阿婆的视力越来越差,视物模糊的她常常摔杯碗,王阿婆的家人便带着她到南安市医院检查,被诊断为白内障。

南安市医院眼科主治医师张振洲介绍,白内障是我国主要致盲眼病之一,老化、遗传、药物、紫外线、外伤、辐射等原因都会引起晶状体代谢紊乱,导致晶状体蛋白变性而发生混浊,导致白内障。

医生和家人都建议王阿婆不手术,采取保守治疗,可是身体依旧硬朗的王阿婆却坚持手术,想要恢复视力,“最后我们请了多学科会诊后,还是从病人的角度考虑,为患者

采取了手术。”张振洲介绍,医护人员使用了白内障超声乳化术,为王阿婆更换了人工晶体,隔天,王阿婆的眼睛便恢复了光明。

随着年龄增长,人体各项机能逐渐老化,白内障、干眼病等老年性眼病就开始找上门,视物模糊不清,容易影响中老年人工作和生活质量。很多白内障患者对白内障手术存在一些误区,认为白内障手术要等到完全看不清才能做,像王阿婆的白内障超硬,属于五级核。还有些七八十岁的老年人认为自己年龄太大,无法做手术了。其实,目前的白内障手术已经突破了年龄的限制。

“白内障带来的视力下降不仅影响生活质量,老年人容易摔倒发生意外,而且白内障带来的并发症可能会导致视力永久下降甚至失明,因此老年人要定期复查眼底情况。”张振洲建议,患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的患者也要格外注意眼部疾病。一旦发现自己患上白内障,一定要尽快就医,听从医生专业的建议。

记者了解到,南安市医院被列为“助力脱贫送光明”定点补助医院之一,主治医师张振洲被聘请为“助力脱贫送光明”项目特聘专家。为贫困白内障患者提供白内障复明基金专项补助,帮助更多贫困白内障患者接受复明手术,解决其因病致盲的问题并减轻其就医负担,实现精准脱贫。南安市医院是福建省南安市“白内障慈善复明基地”,同时也是福建省政协“助力脱贫送光明”定点医院,南安市医院自开展白内障复明手术以来,已免费为当地数百名白内障患者带来光明,目前开展白内障超声乳化手术技术成熟,手术效果显著,另外医院聘请眼科专家定期坐诊手术,可解决广大患者眼疾问题。

## 南安市医院开展应急救护知识培训讲座



市医院医生教授学生海姆立克急救法。

及掌握,也进一步提升师生员工的自救、互救能力。

当天,南安市医院医生张振洲根

姆立克急救法。

据介绍,海姆立克急救法,是一名叫海姆立克的医生发明的、一种专门抢救急性呼吸道被异物阻塞从而引起呼吸困难的方法,是目前世界上公认有效的抢救方法之一。其原理主要是冲击患者的上腹部,令腹部的膈肌迅速上抬,胸腔的压力突然增加,从而给气道一股向外的冲击力,可以促使梗塞到气道的异物排出。

“小学生年龄偏幼,在日常学习中对于突发情况存在一定安全隐患,校方通过学习专业急救技能,可以在第一时间将危险系数降到最低。”南安市第二小学相关负责人表示,由于学校现在有延时服务,都会给孩子准备学时点心,海姆立克法这项技能适用于学校,让他们可以在意外出现时第一时间知道怎么做。”