

令人头疼的“偏头痛”

张燕

偏头痛是一种常见的原发性头痛,大约占有所有头痛的10%,多发于女性,发作时通常伴有恶心、呕吐和怕光等症状,也可表现为仅有轻到中度的单侧或双侧搏动性头痛。偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾病,近年来有逐渐年轻化的趋势,其发病与遗传、内分泌、神经功能失调、感染等因素有关。

偏头痛病因复杂,目前尚无根治的方法,只能对症治疗。临床上以对症治疗为主,同时要预防其发生。

一旦发生偏头痛该怎么办?

一、饮食治疗

饮食治疗是偏头痛治疗的基础。首先,要避免进食含有酪胺的食物,如奶酪、巧克力、咖啡、红酒等;其次,要避免进食含有亚硝酸盐的食物,如腌渍食物、咸菜等;另外,也要避免进食富含酪氨酸的食物,如肉类、乳制品、奶酪等;最后,要避免进食富含亚硝酸盐的食物,如腌制食品、加工肉制品等。此外,还要避免进食含有亚硝酸盐的食物。

在偏头痛急性发作期间,应尽可能少食或禁食这些食物。对患者来说,平时还应注意保持规律饮食和充足睡眠。

偏头痛患者要注意饮食的清淡和易消化性,多吃一些富含镁元素的食物,如荞麦、黑米、花生、核桃等;另外还要多吃一些新鲜水果和蔬菜以及富含维生素E的食物。可以通过一些食疗方法缓解偏头痛症状:

1.用生姜5片捣碎后加水250ml煎煮30分钟取汁加白糖适量即可饮用;
2.用白酒50ml加入蜂蜜20ml拌匀后分次口服。

二、心理治疗

偏头痛患者常有焦虑、抑郁、敌对等情绪,这种情绪的出现与生理上的变化有关,同时也可能是其发病的重要因素。因此,可以采取心理治疗的方法,通过与患者沟通交流,让患者认识到自己的不良情绪,并进行自我调整,以减轻或消除紧张和焦虑等心理因素对神经系统的影响。具体方法有认知疗法、放松训练、行为治疗、生物反馈等。其中认知疗法是心理治疗中最基本和常用的方法。

此外,偏头痛患者应保持心情愉悦、情绪稳定,避免过度劳累及精神紧张,避免饮用酒精和咖啡等刺激性饮料。合理饮食,避免过饱、过饥或过度节食。建立良好的睡眠习惯,睡眠时保持安静环境,避免噪声干扰。适当参加体

育锻炼可有效地预防偏头痛。

三、药物治疗

1.预防性药物:主要是针对一些常见的原因进行治疗,如偏头痛先兆期、偏头痛发作期的预防用药。常用的药物有麦角胺类药物、血管扩张剂、止痛药等。这些药物能降低血管张力,减少脑部血流量,减少血管壁对局部神经的刺激,从而起到缓解偏头痛的作用。
2.非麦角胺类药物:主要有三种药物,即麦角胺类药物、非麦角胺类药物和曲坦类药物。这三种药都能起到抑制血管收缩作用,用于偏头痛发作时。其中非麦角胺类药物的作用最强,可以预防偏头痛发作,但对于偏头痛急性发作时的治疗效果并不理想。曲坦类药物为扩张血管的作用,能够抑制神经末梢释放乙酰胆碱,从而抑制神经冲动向大脑传递。这两种药都可用于偏头痛急性期的治疗。

四、物理疗法

1.按摩:按揉太阳穴、百会穴、风池穴,可以有效缓解头痛。
2.冷敷:用冷水浸过的毛巾放在前额,每次20分钟左右,也可在太阳穴及风池穴处冷敷,每次约10分钟。
3.理疗:对于偏头痛患者来说,光、声等刺激可诱发或加重疼痛,因此,有偏头痛病史的患者应避免强光刺激及噪音等。
4.热敷:头痛严重时可以用热毛巾敷在前额以缓解头痛症状。
5.药物治疗:偏头痛急性发作时,可服用西比灵、麦角胺类药物进行治疗。此外,还可以使用咖啡因和三环类抗抑郁药(包括丙戊酸、帕罗西汀、氟西汀等)、非甾体抗炎药(NSAIDs)、抗组胺药物(氟哌啶醇、氯丙嗪)以及β受体阻滞剂(普萘洛尔等)。

五、按摩治疗

1.局部按摩:以拇指或食指指腹放在头痛部位,以适当力度作上下、左右来回推揉,反复数次,力度要适中。
2.手指按压:双手拇指指腹紧贴印堂穴(两眉之间),用力向下按压,直至有酸胀感时为止,反复进行10~20次。再以拇指指腹自印堂穴向太阳穴方向轻轻推揉1分钟,然后以拇指指腹按揉太阳穴片刻,重复以上动作。
3.按揉风池穴:用双手拇指指腹分别按揉两侧风池穴(位于颈后枕骨下凹陷处)约2~3分钟。
4.揉百会:用双手拇指指腹或食指

中节(手掌中指关节隆起处),按揉两侧百会穴1~2分钟。

5.摩头:双手掌心贴在后脑勺两侧,由前向后画圆圈式摩头10~20次。

6.按揉太阳穴:用双手食指指腹或中指指腹按揉两侧太阳穴约1~2分钟。

六、中医治疗

1.针灸治疗:取穴以头维、百会、太阳为主,配以偏头痛的其他穴位。头维为督脉穴,可采用平补平泻法;百会为手三阳经和足三阳经之会,可采用平补平泻或泻泻并用法;太阳为督脉和足太阳经路的交会,可采用平补平泻法;而偏头痛的其他穴位则可以选择具有疏风散寒、活血止痛功效的穴位,如合谷、三阴交、曲池等。

2.耳针疗法:在耳背部进行穴位选择,以具有清脑明目平补的穴位为主。如风池、听宫、天柱等,可以采用捻转与提插相结合的方法,留针时间15~20分钟。此外,也可以选用耳尖放血治疗。

3.中药熏洗:可选用具有祛风除湿、活血止痛功效的中药,如荆芥、防风、当归等,根据患者的具体情况辨证施治。

4.口服药物:可选用具有祛风止痛功效的中药,如天麻、川芎、红花、桃仁等。但需注意的是,对于偏头痛急性发作期的患者不宜选用中药口服治疗。

七、针灸治疗

针灸疗法是通过特定的针灸工具对人体经络进行刺激,以达到治疗疾病的目的。在治疗偏头痛方面,针灸疗法有着独特的优势,不仅可以直接调节自主神经功能,同时还可以通过经路的传导作用改善脑部血液循环,从而起到治疗偏头痛的作用。

1.针刺:取穴:攒竹、太阳、风池、头维、大椎、曲池、合谷、足三里。针刺手法:泻法;留针20分钟。

2.艾灸:取穴:神门、内关、合谷。艾灸方法:用艾条温和灸,每次灸30分钟,每日1次。

3.耳穴贴压:取穴:双侧风池、大椎、曲池。操作方法:先用胶布将双侧风池固定在耳廓上,再用酒精消毒后贴敷于相应的穴位上。

4.中药治疗:针灸治疗配合中药治疗对于偏头痛具有良好的疗效,临床上常用的中药包括白芍、川芎、当归、红花、桃仁等。这些中药具有活血化瘀的功效,可有效缓解偏头痛引起的疼痛症状。(作者单位系成都市妇女儿童中心医院)

心右移。然后用左脚向前迈一大步至右脚前呈弓步。同时两臂左右拉开。同时右手握拳用力向左前方击出,左臂略高于右臂。目视前方,用左拳击打右拳并用力量向上推向头部左方的位置。

此动作重复做3~5次后交换方向进行练习。主要通过锻炼双腿的肌肉力量和爆发力来增强肾脏的排泄功能 and 改善血液循环。

六、双手托天理三焦

双手托天理三焦是八段锦中的最后一式,也是非常重要的一式。中医认为,三焦有外三焦和内三焦之分,外三焦是指上焦、中焦和下焦,内三焦是指上焦心肺、中焦脾胃和下焦肝肾。上、中、下三焦是人体气机运行的通道,也是人体气血阴阳的来源。通过双手托天动作,使三焦畅通,气血循环顺畅,促进脏腑功能的恢复。

对于糖尿病患者来说,经常练习八段锦可以有效增强脏腑功能,调节内分泌系统,降低血糖水平。另外,八段锦要求全身放松,动作缓慢柔和,可以改善血液循环、增强人体免疫力、缓解紧张情绪等。糖尿病患者应在医生指导下进行锻炼。运动时要注意劳逸结合,不要过度劳累和剧烈运动,运动前要热身和做好准备活动。

七、引气归元

1.两手交叉上举,掌心向上,然后翻掌向下,两腿微屈膝,两足跟距离约与肩同宽。
2.两腿微屈膝,身体重心前移至左脚前,左脚向左开步,然后右脚向右开步,脚跟向右移。

3.重心左移时,右臂屈肘,用左臂护住右肘关节;重心右移时,右臂屈肘,用右臂护住右肘关节。

4.两腿微屈,身体微向前倾;同时用左手按在左脚背上,掌心向下。

5.接着将两手掌心转向左、向上、再向下移动到与肩同高时缓缓放下(即“引气归元”)。

6.最后两臂向上伸展成掌心向下时缓缓收回(即“开天门”)。收势时两腿微屈,全身放松。收势后再将两臂伸直抬起(即“攒拳怒目增气力”)。

(作者单位系甘肃省康复中心医院)

不可忽视的阿尔茨海默病早期迹象

刘成

阿尔茨海默病(Alzheimer's disease, AD)是一种起病隐匿地进行性发展的神经系统变性疾病,临床表现为认知功能障碍、行为和精神异常以及多种神经精神症状,是导致老年人残疾和死亡的主要原因之一。其发病率随年龄增长而增高。

最新流行病学调查显示,我国60岁以上人群中AD患病率为5.57%。但AD患者早期无明显临床表现,易被忽视,因此我们了解AD早期症状对诊断和治疗非常重要。

一、记忆减退

记忆减退是AD最早出现的症状,患者会出现短期记忆丧失,即对近期发生的事情完全忘记,但对数十年前发生的事情却记得很清楚。患者常伴有定向障碍,如时间定向能力、地点定向能力和语言功能受损。认知障碍主要表现为执行功能障碍,如注意力、工作记忆、计划能力、时间和空间定向能力、抽象思维能力等。记忆力减退是AD早期最常见的症状,其严重程度可分为轻、中、重度:轻度为记忆力轻度减退,记忆力下降程度在日常生活记忆受损水平;中度为记忆力明显减退,但可进行日常生活,但语言表达和逻辑推理功能受损;重度为记忆力严重减退,日常生活和工作均受影响。临床上采用“三遍问答法”可帮助区分AD患者记忆障碍的轻、中度还是重度。记忆力减退程度越重,患者的社会功能损害越严重。此外,AD还可能伴有认知功能障碍、精神行为异常等多种症状。

二、语言障碍

语言障碍是AD患者最常见的早期症状之一,是患者最初的认知症状。但许多AD患者早期并未表现出明显的语言障碍,因此需要注意寻找AD相关的其他临床症状。

(1)遗忘:对以前熟悉的事物出现遗忘,如忘记自己要去哪里、要干什么等;对时间、地点和人物关系的记忆力下降,对亲人的名字都能忘记。

(2)语言表达能力下降:如说话时找不到合适的词来表达出自己的意思;口头语言表达能力下降,无法说出正确的词语。

(3)词语变化:说话时把简单词用复杂词代替;书写困难,写出的字无法辨认;说话时使用复杂词组而不是简单词。

(4)理解能力下降:对熟悉事物出现理解力下降,难以理解别人说的话或事情;对一些以前很熟悉的事情也变得很陌生,如对以前会做的事现在做不

了;表达困难,不能清晰地表达自己想要表达的意思。

三、认知功能损害

认知功能损害是AD的早期症状,在AD的全部病程中都可能出现。早期表现为记忆力减退,主要包括近事记忆减退和远事记忆减退两个方面。近事记忆减退在老年人中比较常见,可表现为反复问同一问题、不记得上一次吃过什么或问自己最近做过什么事等,但近事记忆障碍并非AD的特有表现,其他类型的认知功能障碍也可能出现。远事记忆减退是指对过去发生的事情的遗忘,表现为对一些最近发生的事情不能想起,也可能出现对一些事物的回忆不起来。上述症状可以单独出现,也可以同时出现。严重时可发展为完全丧失记忆力,不能处理和解决实际问题,甚至出现各种并发症。如患者无法自理家务,不能照顾自己。如老人生病后不能自己洗澡、穿衣等,或洗澡时发生意外,导致皮肤损伤、感染等。

四、日常生活能力障碍

日常生活能力障碍是AD的早期症状之一,通常是指日常生活能力下降,如不能进行熟悉的工作、家务及社会活动。患者对事物的认知和理解能力下降,不能处理和解决实际问题,甚至出现各种并发症。如患者无法自理家务,不能照顾自己。如老人生病后不能自己洗澡、穿衣等,或洗澡时发生意外,导致皮肤损伤、感染等。

阿尔茨海默病早期症状可通过一些日常生活行为进行初步判断:

1.记忆力下降;2.视空间功能减退;3.语言障碍;4.时间和空间概念模糊。

如果出现上述情况,建议及时就医。需要强调的是,AD早期症状多无特异性,对于阿尔茨海默病的诊断需结合多项特征进行综合判断。

五、人格改变

AD患者可能出现不同程度的人格改变,包括:

1.情绪和情感变化:AD患者早期可能会出现情绪和情感的变化,如表现为易怒、烦躁、焦虑、抑郁等。尤其是痴呆前期,由于认知功能障碍、记忆力减退,患者常表现出较多的负面情绪,如悲伤、孤独和失望等,与非痴呆期相比,这些情绪变化可能更明显。

2.性格改变:AD患者早期可能会出现性格改变,如变得孤僻、忧郁和退缩;变得多疑或具有攻击性;对一些事情缺乏兴趣。

3.认知功能障碍:AD患者可能出现认知功能障碍,如记忆力减退,视空间能力下降,语言表达困难等。甚至存

在不同程度的执行功能障碍。

4.行为和举止改变:AD患者可能出现行为和举止方面的改变。如重复刻板动作、自言自语、过度购物等。

5.社交能力丧失:AD患者在出现认知功能障碍时,往往会表现出社交能力丧失或下降的情况,如不愿与他人交往、回避社交活动等。部分AD患者还可伴有睡眠障碍、饮食障碍和性欲下降等症状。

六、精神行为异常

1.妄想:是最常见的一种精神行为异常。典型的妄想内容为:被迫害妄想,或被幻觉妄想。常见的其他症状还有幻觉、错觉、被害妄想等。

2.抑郁:约半数的AD患者有抑郁症状,主要表现为情绪低落、兴趣丧失、精力不足和疲乏感等,严重影响日常生活能力。

3.焦虑:可表现为不能控制的惊恐,如坐立不安、出汗和呼吸急促等。

4.行为障碍:包括睡眠障碍、饮食障碍和社会行为问题。其中睡眠障碍最常见,表现为入睡困难或睡眠不深,白天过度嗜睡,夜间多梦、易醒等;饮食障碍可表现为饮食过多或过少;社会行为问题包括缺乏自信心、兴趣减退和回避社交等。

5.妄想和幻觉:是AD早期常见的精神症状,其病因尚不明确。

七、智能损害

智能损害是指记忆障碍、语言障碍、计算能力减退、视空间能力和定向力障碍,以及思维、判断和解决问题能力下降,情感和行为异常等。

在日常生活中,我们发现有些老年人思维敏捷、言语流畅,记忆力很好;而另一些老年人却变得沉默寡言,反应迟钝;有些人在日常生活中经常忘记锁门,甚至不知道钥匙放在何处。这些现象是正常的衰老现象吗?答案是否定的。临床研究发现,出现这些现象可能是因为患者大脑功能出现了障碍,即阿尔茨海默病。

AD患者的认知功能受损主要表现在以下几个方面:记忆力下降、执行功能障碍、视空间能力和定向力障碍等。这些症状往往影响患者的日常生活和工作能力。

当老人出现以上症状时,应引起足够重视,及时到医院就诊,进行针对性的诊断和治疗。早诊断、早治疗可以延缓病情的发展,提高患者生活质量。

(作者单位系遂宁市中心医院)

中医八段锦,促进糖尿病康复

吴辉

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,是由于胰岛素分泌不足或其生物作用受损,或两者兼有引起。目前西医主要通过注射胰岛素或口服降糖药物来控制血糖,但易产生一些并发症,如出现肾病、视网膜病变、神经病变等。

中医认为,糖尿病属于消渴症,主要病机为本虚标实,脾肾不足为本,燥热生痰为标。中医治则重在治本。根据病情采用活血化淤、滋阴补肾、益气养血、健脾和胃、疏肝理气等治法。

八段锦是一套非常古老的健身功法,其动作缓慢舒展,具有很强的调理作用。

八段锦主要有:收势、托云手、开天门、揉按足三里、攒拳怒目增气力、双手托天理三焦等动作,能够增强脏腑功能,调节内分泌系统。

一、收势

1.动作说明:按上步,吸气时身体直立,双手沿体侧向上托举到与肩同高,掌心向下;呼气时身体缓缓下蹲,双手沿体侧缓缓下落,掌心向下。然后双掌内收于腹前,身体稍上抬。

2.锻炼功效:通过上述动作的练习,可以使全身肌肉得到充分地伸展和放松,锻炼心肺功能。

3.中医理论:祖国医学认为糖尿病属于“消渴症”。消渴是由于长期饮食不节、劳倦过度、情志不遂等因素导致脏腑功能失调引起的以多饮、多尿、多食和消瘦为特征的一种病证。糖尿病患者通过八段锦的锻炼,可以改善脏腑功能,改善代谢紊乱。八段锦中“收势”动作,能够增强心肺功能。心肺功能好了,内分泌系统才会正常运转。

二、托云手

1.动作要领:两脚自然分开,与肩同宽,全身放松,双手向上举至头上方,掌心向内,两臂缓缓向两侧分开,同时两掌缓缓下按,两臂向下翻转,使掌心向上。在这个过程中,头部和颈部也要随着活动。
2.功效:改善脑部血液循环,促进脑部血液循环;增强人体免疫力,防治感冒和呼吸道感染等疾病;有利于增强脾胃的消化吸收功能;促进肺、心、肾、肝的功能。

3.注意事项:该动作幅度较大,在做

时要注意两臂与身体的平衡。

4.提示:双脚并拢时脚尖要绷直;双臂向上举至头顶上方时不可过高或过低;双掌下落时要注意手心朝下。该动作也能辅助治疗高血压、冠心病等疾病。

5.组方:柴胡10克、当归15克、赤芍15克、红花10克、枳壳10克、瓜蒌15克、薤白15克、茯苓30克、丹参30克。

6.用法:每次可做2~3组,每组1~2分钟。

三、开天门

此式动作由双手十指交叉,用力向前、向上伸直,同时吸气,同时呼气,反复做10次。中医认为,天门为心肺之门,具有呼吸枢纽的功能。人在熟睡时呼吸停止,身体处于静止状态。通过做这个动作,可以调动脏腑机能,增强心肺功能,使心肺功能强壮有力。

方法:两脚并拢站立。上体前屈,两手由两侧向上向前伸出至与肩平齐后自然下落并上托;同时吸气。身体继续前屈,上体继续前屈并顺势下俯。呼气时同时两手由两侧向下向后按至大腿后侧,两掌交叉上托于小腹处(此时小腿部、上身保持不动);同时吸气。然后两手随身体前屈的同时上举至胸前,两掌同时向两侧分开;呼气时上体缓缓直立起。重复做10次后两手放下。

四、揉按足三里

足三里位于小腿前外侧,犊鼻穴下3寸,距胫骨前缘一横指(中指)。因该穴是足阳明胃经的主要穴位之一,具有调理脾胃、补益气血、强壮身体等功效。临床上,对脾胃虚弱、气血两亏、营养不良等病症效果显著。本穴为全身强壮要穴,有健脾和胃、补益气血之功效。用拇指按揉此穴,有酸胀感为度。每次按揉5分钟左右,每日2~3次。

糖尿病患者大多存在脾胃虚弱的现象,所以在日常生活中要注意饮食调理。可以选择少食多餐的方式进食,饮食以清淡为主,避免辛辣刺激性食物摄入。此外要多吃一些蔬菜水果,并注意多喝水。另外要注意按时服药,定期监测血糖及糖化血红蛋白等指标,严格控制饮食和血糖水平。

五、攒拳怒目增气力

两脚并立,左脚向左前方迈出一大步,两脚距离约与肩同宽,左脚的距离略小于肩宽,身体重心向前移动。同时右脚向后移动一小步,左脚尖点地,脚尖外展,成右弓步。目视前方。接着左脚尖点地,右脚尖上翘,左膝微屈,身体重

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261

于缓解皮肤瘙痒有很好的作用。

三、洗澡不宜太勤

许多老年人为了保持皮肤清洁,每天都洗澡,但这种做法并不科学。老年人的皮肤容易干燥,过度清洁会使皮肤失去天然保护层,容易引发瘙痒。而且很多老年人喜欢用碱性较强的肥皂,这也是导致皮肤干燥瘙痒的原因之一。建议老年人洗澡时最好选用弱酸性、中性香皂或沐浴露。

洗澡后,应尽快涂抹润肤露。如果是干性皮肤,应该选用质地滋润的润肤露,而不是碱性较强的香皂;如果是油性皮肤,应该选用质地清爽的润肤露。

老年人洗澡时还应注意水温不要过高,以免刺激皮肤。对于有高血压、冠心病等慢性病的老年人而言,水温控制在40℃左右比较合适。洗澡时应减少洗澡时间和沐浴露使用频率。

四、少用肥皂

有的老年人洗完澡后皮肤瘙痒难耐,甚至抓破皮肤后出血,长期如此会导致皮肤溃烂、感染。建议老年人洗澡时最好少用肥皂,不用碱性大的肥皂。洗澡时水温也不要过高,洗澡时间不宜过长,5~10分钟即可。洗澡后涂抹润肤露滋润皮肤,保护皮肤屏障。如果症状较重,可在医生指导下选择适合的药物进行治疗。

需要注意的是:有些老年人洗澡时会用热水烫洗患处或使用肥皂、沐浴露等清洗患处,这对瘙痒症状没有任何帮助,还会加重病情。老年人皮肤较干燥,用热水烫洗患处或使用肥皂、沐浴露等清洗患处反而会使用皮肤更加干燥,加重瘙痒。因此建议老年人要养成良好的生活习惯,适当补充水分和维生素,合理饮食。

五、适当补充维生素

老年人皮肤瘙痒,除了因皮脂腺和汗腺分泌减少,皮肤干燥而导致瘙痒外,还因维生素A、维生素E等营养素的缺乏而导致。老年人要适当补充维生素,如多吃富含维生素A丰富的食物,如动物肝脏、胡萝卜、鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果等。也可以适当补充些营养补充剂。

在饮食上,要避免进食刺激性食物和饮料,少吃甜食和油腻食品,少饮浓茶和咖啡等。另外,不要过度洗澡,以淋浴为宜。洗澡时水温不要太高,不要使

用碱性肥皂或沐浴露等洗护用品。尽量不用热水烫洗皮肤,减少对皮肤的刺激。

要保持情绪稳定。避免精神紧张、焦虑、激动等不良情绪刺激。当出现瘙痒症状时,不要用手抓挠皮肤,以免造成感染。

皮肤瘙痒的老年人要注意加强营养,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水并进行适当的体育锻炼;保持充足的睡眠;保持皮肤的湿润;避免搔抓和摩擦刺激;保持大便通畅。

六、注意室内温度湿度

老年人皮肤的油脂和水分分泌较少,容易干燥,所以要注意室内温度湿度。在室内可以使用加湿器,增加室内的湿度,避免干燥环境导致皮肤瘙痒。在冬天可以使用热水浴或温水坐浴来保持皮肤湿润。也可以使用一些含油脂、水分多的润肤霜或乳液来滋润皮肤,防止水分蒸发,帮助修复皮肤屏障。

老年人皮肤瘙痒怎么办?

1.调节饮食:多吃新鲜的水果和蔬菜,多吃一些富含维生素A、维生素E的食物,如动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类、胡萝卜、菠菜、黄瓜等。另外还可以多吃一些富含维生素B2的食物,如牛奶、动物肝脏、鸡蛋等。

2.适当增加衣物:在秋冬季,老年人可适当增加衣物,选择一些纯棉的衣服。但衣服不宜过紧,也不要用一些化纤类的衣服。

3.做好皮肤保湿工作:保持室内湿度在40%~60%左右,空气过于干燥也会加重瘙痒症状。每日用温水清洁皮肤一次,使用滋润度较高的润肤露或润肤霜。避免搔抓皮肤,不要用碱性强性的肥皂洗澡,洗澡时水温不宜过高。

七、保持乐观的心态

老年人的心理素质也会影响到皮肤的健康。老年人的情绪如果不稳定,容易烦躁和忧虑,会使机体免疫功能下降,容易诱发和加重皮肤瘙痒症。因此,老年人要注意调节情绪,保持乐观向上的精神状态,不与他人斤斤计较,不为生活琐事劳心费力。此外,还可以通过适当运动、听音乐、看书、下棋等方法来陶冶情操、调养身心,使精神舒畅、心情愉悦。必要时可求助于心理医生或精神科医生进行咨询。

(作者单位系北京市石景山医院)