

有些病皮肤痒

皮肤是人体天然的屏障，也是某些疾病的报警器。当老人出现皮肤瘙痒，除了春季过敏、皮肤老化等原因，还需留意这些身体问题。

肾脏病

浙江大学医学院附属第二医院
肾脏内科 胡颖

有些老年人皮肤长期瘙痒，越来越乏力，以为是年纪大了，就医检查发现血肌酐明显升高，原来是肾脏出了问题。

肾脏不好引发的瘙痒与多重因素有关。比如肾功能减退导致部分身体毒素无法排出，沉积于皮肤形成瘙痒；肾脏病人群活性维生素D水平下降，影响钙吸收，可致血钙偏低、血磷升高，刺激甲状旁腺激素释放，引发皮肤瘙痒。

除了皮肤瘙痒，还有一些身体信号提示着肾脏疾病，比如首发在眼睑或颜面部、足踝部的水肿（晨起明显）；小便泡沫多且不易散去；血压升高；尿频、夜尿多、尿色不正常等排尿异常；食欲减退、恶心呕吐等消化道症状；乏力等肾性贫血症状；以及腰酸腰痛、腿抽筋等常见表现，需要及时就医，排查肾脏疾病。

血糖高

广东省中医院芳村医院
内分泌科 刘振杰 梁庆顺

如果老年人皮肤瘙痒，甚至因皮肤瘙痒而难以入睡，有或不伴有皮疹，近期容易疲倦、口干多饮，这时需要注意监测血糖。

皮肤瘙痒是糖尿病的一种常见合并症，常见于老年糖尿病人群，这与老年人皮肤老化、萎缩变薄、干燥，修复能力减弱，皮肤屏障功能下降等因素有关。例如，血糖升高易进一步导致皮肤微血管管壁硬化、闭塞，皮脂腺、汗腺分泌异常降低皮肤抵抗力，而且高血糖损伤皮肤屏障更易生长繁殖病原菌等，均可引发瘙痒。

老年人皮肤瘙痒尤其要控制好血糖，在医生指导下规范降糖，并注意替换可能引发皮肤瘙痒的药物；也可辨证使用中医药治疗，例如肥胖瘙痒多湿疹者可清利湿热，消瘦瘙痒干燥者可养血清热疏风；不宜煎炸高脂高糖饮食。需要强调的是，这类皮肤瘙痒容易反复，控制好基础病情是关键。

静脉曲张

湖南中医药大学第一附属医院
胃肠血管甲状腺外科 黄湘俊

久坐久站之后感觉腿部有些痒，需要留意静脉曲张。

为什么静脉曲张会引起瘙痒？静脉曲张可由静脉瓣膜关闭不全引发，影响血流回流至心脏，导致血液长期积聚在下肢，一些炎性细胞会从血管壁渗透到血管外，积累到皮肤及皮肤组织下，产生炎症，出现瘙痒。

此外，血红蛋白等渗透到皮下组织，可发生色素沉着，导致小腿颜色加深，甚至发黑、肿胀，尤其是踝关节。通常在劳累后的晚上发作，睡一觉又会有所缓解，周而复始。

日常不妨自己做个简单的辨别：坐位时将脚踝并在一起，比较两侧下肢颜色，若一侧较深，有青筋暴起、红血丝、斑块、肢体不太对称等情况，还经常感觉沉重、肿胀、瘙痒，则可能是下肢静脉曲张，建议及时就医，结合实际情况诊治。

■保健提示

一茶一粥防感冒

广东省佛山市中医院
肺病科主治中医师 王敬民

老年人在春季容易患感冒，若治疗不及时可能引起支气管和肺部炎症，不可忽视大意，除了做好防寒保暖，生活中还可以通过一些食疗来补气养肺、祛风散寒，预防感冒。

黄芪姜枣防风茶：取黄芪30克、生姜6克、防风10克、大枣10克、苏叶12克，水煎汤代茶饮，可以益气散寒、祛风防感，在春天经常饮用预防感冒效果不错，适宜年老、体虚等人群。

太子参黄精荷叶粥：取太子参30克、黄精15克、荷叶15克、白芷10克、贯众12克洗净，用纱布包扎系紧，与粳米一起煮粥食用，能够益气养肺，防治流感，适合老年人、体弱者预防感冒及调养使用。

气色不佳食疗调理

广东省中医院脾胃病科
主任医师 黄穗平

有些平日没精神、食欲差的老人气色不好，显得苍老疲惫，不妨选择一道适合自己的食疗，强健脾胃，滋养容颜，焕发精神。

面黄神疲：黄芪党参粥

如果面色萎黄，日常感到倦怠乏力，食欲减退，吃饭后容易腹胀，排便无力，劳累后症状更明显，可取黄芪20克、党参20克、茯苓20克、生姜3薄片浸泡半小时，加水煎煮30分钟后取汁，放入淘洗干净的大米50克，同煮成粥（两人份），能够健脾补气，消脸黄，强精神。

浮肿乏力：胡椒干姜炖猪肚

如果颜面浮肿、苍白，平时怕冷或手脚不温，疲惫乏力，喜欢温热饮食，受凉后腹痛，大便清稀或夹杂未消化食物，可取猪肚半斤洗净，放置于砂锅中，放入胡椒5克、干姜5克，加水文火炖煮即可（两人份），可以健脾温中，消虚浮，缓疲劳。

苍老心烦：沙参山药花胶汤

若面部苍老、皱纹增多、皮肤干燥，日常容易心烦，手足心热，饥饿但又不想吃东西，大便偏干而排出无力，可将猪瘦肉300克（或鸡半只）飞水去净血污，提前浸泡花胶50克，沙参20克、山药20克洗净，将所有材料一同倒进煲内，加适量沸水，大火煮沸后转小火煲1.5小时，加盐调味即可（两人份），有助健脾滋润，去皱纹，清虚烦。

脑梗后不宜常吃安宫牛黄丸

北京中医药大学东方医院
脑病二科 金香兰 王业飞

不少老年人家中常备安宫牛黄丸，认为定期吃一些能预防脑梗，其实是错误的观念。

安宫牛黄丸由牛黄、麝香、水牛角等组成，清热化痰解毒、开窍醒神镇惊，适用于脑梗死急性期，尤其出现神志不清、发热、口舌歪斜、不能言语等症状时，能促进觉醒，减轻脑水肿，改善神经功能。

但对于脑梗死恢复期和后遗症期的老人，遗留半身不遂、不能言语、肢体乏力等症，主要与气血失调、血脉不畅有关，此时再长期服用可能损伤正气，甚至加重病情。因此，急性期痰热风火上犯于脑的症状消失后就需要停药，不宜长期作为预防用药。



当人体免疫力下降，体质不强时，遇过敏原刺激或受凉后，容易发作过敏性鼻炎，不妨试试磁振热疗法。将磁振热疗设备放于胸腹及后背，同时进行磁疗法、振动疗法、温热疗法三种物理因子治疗，可以温通经络，温补肺脾胃，振奋身体的阳气，增强体质，缓解或预防过敏性鼻炎。日常还需保暖避寒，配合适当锻炼，提高抗过敏能力。图为患者在广州中医药大学第一附属医院康复中心推拿门诊做磁振热治疗。

广州中医药大学第一附属医院 刘梅花文/图