

文／申一中 台北市立聯合醫院中醫院區主治醫師

# 老年皮膚癢 別忘開源節流

隨著年紀的增加，我們身體的皮膚同樣會老化。皮膚是身體最外層的保護器官，一旦組織結構老化，生理功能逐漸衰退，加上長時期暴露累積的外在傷害，如紫外線、有害化學汙染物質等，老年人的皮膚除了會萎縮外，保護功能也會跟著下降。

許多老年人皮膚容易乾癢、搔癢，天氣越冷皮膚越癢，發癢的部位常見於小腿、手臂及褲腰帶或胸罩摩擦的皮膚，這就是「缺脂性皮膚炎」，是一種乾燥性的濕疹（皮膚炎）。

缺脂性皮膚炎乾癢發生的原因是皮膚乾燥，因為皮膚代謝降低，導致汗腺及皮脂腺機能降低，而使皮膚的角質層水分及油脂分泌量減少，無法完全的滋潤皮膚。另一方面，空氣乾冷濕度較低，使表皮的水分快速散發於空氣中，使得皮膚更為乾燥。這種缺油缺水的肌膚，只要有一點點外來的刺激，特別是吹到風、洗完熱水澡或蓋棉被時就會感覺很癢想抓。

缺脂性皮膚炎乾癢相當於中醫所謂的「癢風」或「風搔癢」，中醫學認為這是因「風寒外襲、血虛風燥」所引起。也就是說風寒外襲人體肌表，導致皮表血管收縮、血液循環不良等功能失常，同時體內津液血液不足，造成血液無法滋養皮膚，所以會有皮膚乾燥、粗糙，毛髮乾燥無光澤的現象，比較嚴重時會有搔癢、鱗屑脫落等症狀。

中醫在臨床辨證治療上，多選用當歸、地黃、白芍、何首烏、麥冬、荊芥、防風等祛風養血滋陰潤燥的藥物，從體內調治，使皮膚搔癢症狀慢慢減退。如皮膚乾燥皸裂，夜晚癢甚，可用當歸飲子、八珍湯等養血潤燥來治療；如伴有口渴，怕熱，心煩易怒，大便易乾結，小便少或黃臭等風熱型症狀，以消風散清熱涼血止癢。

在預防方面，可分為節流及開源兩部分：

## ◎節流撇步一：小心洗澡

正常皮膚有一層含油脂的保護膜，此保護膜可以抵抗有害物質或病黴菌的入侵，也可以防止水分的蒸發。若是泡溫泉過久或洗太熱的熱水澡，更會破壞這層保護膜，造成皮膚乾燥。

## ◎節流撇步二：慎用清潔劑

如果使用鹼性肥皂或清潔劑洗澡，也會清洗掉油脂。最好選用中性的清潔用品。

## ◎節流撇步三：忌口

少食易上火的食物如油炸類、燒烤類、辛辣類，或發物如花生、竹筍、芒果、鴨鵝肉、不新鮮的海產。

## ◎開源撇步一：多喝水

可補充體內水分。

## ◎開源撇步二：食療保養

多吃白木耳、雞腳、海蜇皮、豬皮、核桃、蜂蜜、牛乳等食品有助於滋潤皮膚。

## ◎開源撇步三：中藥潤膚DIY

外塗含有養血潤膚功能的中藥藥膏（例如含麻油、紫草、當歸、黃蠟的紫雲膏），使肌膚更保濕柔潤。

平日居家也可以簡易的DIY，收到與藥膏異曲同工的效果。用凡士林30cc隔水加熱，再加入當歸精油15滴攪拌均勻，待涼後即可使用。

乙酉生肖適值雞年當令，缺脂性皮膚炎乾癢也可以運用雞當食材來改善，搭配通用補血潤膚的四物湯燉食，平常胃腸容易不適的人可再搭配補益脾胃的四君子湯變成八珍湯燉雞。

另外，用煮熟的雞蛋黃在鍋內以小火乾炒，待出油後收集的蛋黃油，也是治療頑固皮膚乾裂或發癢的外科良藥。