

老年人皮膚保健

一、「皮膚老化」：人老了，人體細胞壽命隨之縮短，汗腺，皮脂腺分泌減少，皮下脂肪、結締組織萎縮，毛囊數目減少等變化，而出現皮膚老化現象。老年皮膚的特性，乾燥、薄、有皺紋、禿髮、色素改變（老人斑、白髮等）

二、常見皮膚問題：老人斑（長壽斑）、搔癢症、老年痣、老年性紫斑、皮膚癌、帶狀疱疹等疾病，也容易受到細菌、黴菌及寄生蟲之感染而引發皮膚問題，如：香港腳、疥瘡…等。

三、皮膚保健的注意事項：

1. 預防陽光照射（對皮膚傷害最大的就是陽光）有效之防曬方法，如：撐陽傘，穿長袖衣，塗防曬乳。
2. 洗澡時：水溫不宜過熱，皮膚乾燥者，冬天不需要天天洗澡，肥皂不需要每次全身使用。淋浴比泡澡好，即使泡澡時間也不宜過久，每次不超過 15 分鐘。
3. 選擇乾性皮膚適用之肥皂，如「乳霜肥皂」等，避免使用藥皂。皮膚清洗後可使用潤膚劑，如「凡士林」。
4. 洗澡後會陰部及足部應擦乾或吹乾，以減少黴菌感染。
5. 勤換衣褲、鞋襪，衣物質料以棉質為佳，避免毛料衣物直接接觸身體，以減少刺激皮膚。
6. 可利用冷暖氣機維持室內適當的溫度與溼度。
7. 乾燥的皮膚，很容易有癢的感覺，切忌搔抓癢處，以免變成慢性溼疹，可以利用冰敷來減低癢感，必要時尋求醫師的藥物治療。
8. 不要刻意去做「臉部運動」，以免加速臉部皺紋之形成。
9. 若需要使用「染髮劑」，一定要依照產品之使用說明，先測試有無過敏現象，皮膚敏感者應避免染髮劑，尤其避免使用來路不明之染髮劑。
10. 如有任何皮膚癢之問題，應及早就醫，切勿亂服藥物，以免延誤治療時機，使得病情加重。
11. 平時注意，攝取均衡之營養、充足的睡眠、保持愉快的心情，都有助於增強皮膚的抵抗力。

