

香港中文大學那打素護理學院
流金頌培訓計劃

CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚
公開講座 (8)

主題：長者護膚有辦法





講座內容

- ❖ 認識皮膚的功能
- ❖ 認識皮膚老化的徵狀
- ❖ 介紹長者常見的皮膚健康情況及其處理方法
- ❖ 介紹長者常見的足部皮膚情況及其處理方法
- ❖ 講解實用的皮膚護理方法



皮膚

皮膚是最大的器官，
它覆蓋在人體最外層的組織。



皮膚功能

1. 保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害
2. 吸收
3. 分泌
4. 維他命D
5. 體溫調節
6. 感官

結構

- 三層
 - 表皮
 - 真皮
 - 血管、神經、發汗及製造毛髮的裝置
 - 皮下組織
 - 脂肪

表皮

真皮

皮下脂肪

老年期的皮膚



正常的老化過程

- 長者體液減少，皮膚水份相對減少，以致皮膚乾燥
- 皮膚汗腺萎縮，分泌減少，影響皮膚濕度
- 皮脂腺的分泌也開始趨向減少，令皮膚失去滋潤，以致皮膚變得乾燥及痕痒。
- 皮膚血管收縮對皮膚各種的營養物質供應減少

- 皮膚色素細胞代謝、神經內分泌、免疫功能都由於年長而相對衰退
- 皮下的膠原蛋白變得乾涸，令富於彈性的皮膚失去彈性及光澤，
- 地心吸力，令皮膚下墮，變得鬆馳，出現幼紋及皺紋。
- 皮脂腺減少分泌皮脂細胞再造速度減慢，加上太陽紫外線的照射，令老化的皮膚無法復原。

長者皮膚護理

- 維持個人的身心健康均有重要意義
- 皮膚感染，影響心理健康。

皮膚護理女王點

皮膚護理要點 1

基本清潔

- 皮膚要保持清潔
- 在炎熱的夏季，特別注意腋下，陰部和雙足等位置。



皮膚護理要點 2

保持滋潤

- 由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少
- 長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢。



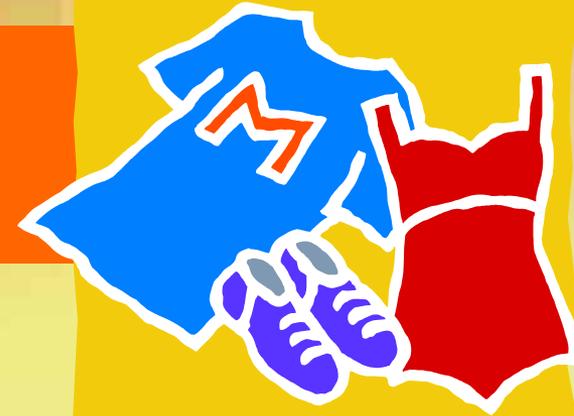
皮膚護理要點 3

護膚必備

- 潤膚膏
 - 使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。
- 浴油
 - 但要提防滑倒。



皮膚護理要點 4



衣物

- 選擇棉質
- 避免毛絨衣物，因會刺激皮膚，令人更癢。
- 衣物清潔
- 切勿穿尼龍和不通氣的衣物
- 大汗者應穿著吸汗和通爽的衣物，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。

皮膚護理要點 5

定期檢查

- 檢查皮膚疾病的徵兆
- 皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。



清潔



保護

保濕

滋潤

長者常見之皮膚問題： 皮膚痕癢

長者皮膚痕癢的常見原因

- 長者皮膚補水功能減慢，皮脂分泌減少
- 慢性病如貧血、慢性腎衰竭等
- 藥物敏感
- 心因性痕癢
- 環境、天氣
- 季節性皮膚病
- 皮膚病

長者皮膚痕癢的常見原因

- 皮脂腺(**sebaceous gland**)因為雄性激素的減少導致分泌降低
- 汗腺(**sweat gland**)也因為數目減少，故功能降低、汗量減少，使得老年人的皮膚較為乾燥
- 皮膚易形成薄片、粗糙，通常會癢
- 下肢可見網狀淺溝交織成小多角形的發光組合

皮膚痕癢要找出問題所在， 對症下藥



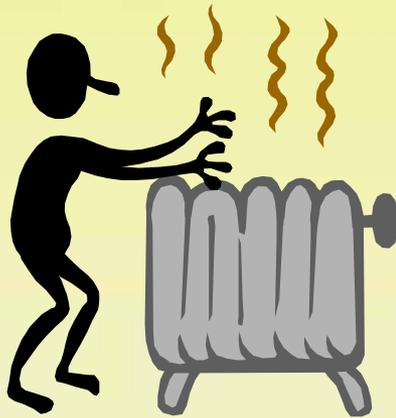
慢性病引致皮膚痕癢

- 尋求醫生協助，找出原因，切勿自行塗查藥膏
- 若因藥物敏感，立刻停止服用，並保留藥物，尋求醫生協助



環境方面

- 避免使用太大的暖氣
- 必要時可使用保濕機
- 保持衛生，如空氣污染



季節性皮膚病

季節性皮膚病

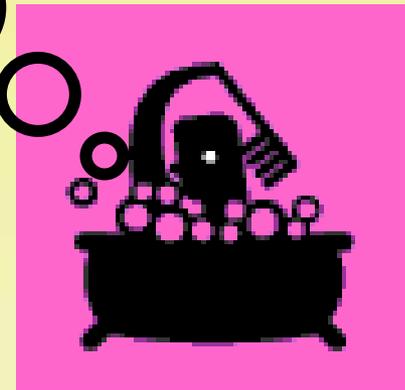
- 春夏季常見的皮膚病
 - 接觸草木蟲蚤等的過敏性反應
 - 過烈陽光灼傷
 - 傳染性膿痂疹
 - 頑癬 (出汗多而起)
- 秋冬季常見的皮膚病
 - 老人性皮膚搔癢症
 - 凍傷

皮膚乾燥及痕癢預防方法：

- 皮膚由於乾燥而容易造成痕癢，可使用潤膚膏來保濕滋潤
- 尤其是沐浴後，但要提防滑倒
- 皮膚要經常保持清潔



好痕呀！我要
擦大力啲
沖多幾次涼！



要注意日常生活的保養

咁幾耐冲一次凉
最好呀？



沐浴小貼士

- 冬天如出汗少，應減低沐浴次數，一星期二至三次
- 若天氣乾燥，濕度下降，應避免用太熱的水洗澡，尤其長者皮膚補水功能減慢，皮脂分泌減少
- 勿用過強的梘液，保持 pH5.5
- 採用滋潤較強而無香料的沐浴乳



- 洗澡時間不宜過長，熱水浴過長令皮下血管擴張，體內血液流到皮下組織，令心腦等重要器官缺血
- 浴後應塗上潤膚乳
- 穿上綿質衣服



倘若已採取上述措施，
痕癢仍然持續，
應請教醫護人員，
及早治理。

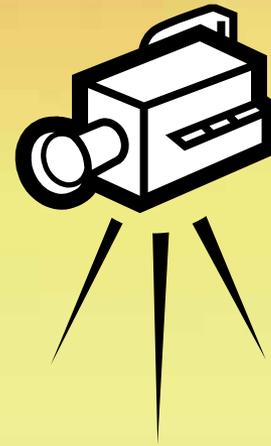
長者常見之皮膚問題： 老人性濕疹

老人性濕疹

- 女性會在停經後，男性則在五十歲以上
- 長者皮膚內的皮脂腺和汗腺退化，令皮脂分泌和汗液減少
- 減少水分流失的功能減弱，皮膚變得乾燥和痕癢
- 老人性濕疹又名為「脫脂性皮膚炎」

長訊 (2008) http://www.smb.hk/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=550&Pid=6&Version=0&Cid=47&Charset=big5_hkscs

- 通常出現於沒有衣服保護的皮膚上，如手、腳、後頸
- 若沒有受細菌感染，潤膚露能令毛病改善
- 如情況嚴重，可用保濕能力更強的尿素潤膚膏
- 如持續痕癢和出現急性皮膚炎，便需用含有類固醇的藥膏
- 防止老人性濕疹，最好方法：保持皮膚濕潤



濕疹



長者常見之皮膚問題：

癬

癬

- 香港天氣潮濕，特別易患皮膚癬
- 它是由真菌感染，並入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病
- 免疫力較低的長者較容易有皮膚癬

- 泛指黴菌的皮膚表淺性感染
- 常見的有念珠菌、皮癬菌
- 發病因素：熱，濕
- 如：足癬、灰甲癬、汗癬(花斑癬)

癬(種類及徵狀)

1. 足癬-俗稱「香港腳」，趾縫或腳掌患處出現水泡或皮膚乾裂痕癢。
2. 甲癬-俗稱「灰甲」，真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，指甲變灰加厚及脆弱易碎。
3. 股癬-在腹股溝內長出紅色環狀皮疹。

癬(種類及徵狀)

4. 體癬-俗稱「金錢癬」或「圓癬」，於身體暴露處呈環狀紅色丘疹。
5. 花斑癬-俗稱「汗斑」，於背部、上胸、手臂及頸部出現淺色的皮屑斑。

治療

- 癬病不難治癒，但難於根治
- 可用口服抗黴菌藥
- 塗搽藥膏
- 治理需時，要有耐性，否則會出現抗藥性反應

預防方法

- 注意個人清潔衛生，沐浴後要仔細抹乾身體，尤其趾縫及皺摺位
- 穿著通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪
- 避免穿著緊身或焗身內衣褲
- 穿100%純綿襪 (透氣)



預防方法

- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽。
- 公共地方如泳池等要穿鞋
- 定期用軟毛刷清潔足底可減少黴菌寄生
- 觸及患處之後必須洗手

長者常見之皮膚問題： 足患

足患

- 老化過程容易使足部皮膚變得乾燥和脆弱，容易受傷和感染

足患

- 由於感官功能減弱，長者容易遺漏腳部傷口，導致細菌感染和潰爛
- 忽略腳部衛生容易引致腳患，如癬、雞眼、陷甲、水泡等
- 糖尿病的長者需特別留意足患

內生甲

- 成因：多由於剪趾甲方法不正確把趾甲修剪得過短或太深及穿著過緊窄鞋履而成。

內生甲

- 預防:剪趾甲時利用平頭甲鉗把趾甲向橫直剪，甲旁兩側用甲銼銼平滑，避免修剪過深，令趾甲向內生長
- 減少穿著鞋頭過尖鞋履，必要時可使用分趾膠以減輕壓力。

雞眼與厚皮

- 不要塗雞眼藥水或貼雞眼膠布，由於兩者都含有強烈的腐蝕性藥物
- 腐蝕性藥物會侵蝕周圍的皮膚而引至潰爛。
- 應由足病診療師代為處理。

灰甲

- 真菌感染
- 變灰黃色變厚或剝離

<http://www.hkcs.org/ecb/health/health-info/hinfo066.html>

足部護理

足部護膚方面

- 定時正確方法修剪趾甲
- 塗查潤膚膏於腳跟和厚皮部位，但切忌塗於趾縫間
- 經常檢查腳部有否損傷，並及早治理
- 若有水泡，切勿擠破，以免傷口受感染
- 小心使用熱水袋、電氈，及切勿太接近暖爐，避免燙傷足部
- 避免赤足，減少刺傷機會
- 鞋頭要圓及離開最長腳趾約1/4 吋空位

滋潤足部



檢查雙足

利用洗澡的時間，經常檢查雙足：

- 觀察皮膚顏色是否正常，有沒有紅腫、乾燥現象和裂縫。
- 有沒有水泡、損傷或嵌甲(腳甲入肉)。
- 皮膚有沒有痕癢、麻痺、痛楚、冰冷或灼熱感覺。
- 足部有沒有變形、關節疼痛。
- 若有以上情況便應找出原因，及早治理。

選擇合適的襪子



- 一對合適襪子，不但能保護雙腳，有吸汗作用及避免腳部與鞋子的磨擦。
- 襪以棉質、透氣、吸汗為宜。
- 避免穿著尼龍襪
- 不宜穿著襪頭部份彈性過強及過緊的襪，以免影響血液循環。

選擇合適的襪子

- 不可穿著破爛的襪子，因破口若套住腳趾，會影響血液循環。
- 不宜修補破爛的襪子，因縫口會弄傷腳部。
- 襪子應每天更換，保持腳部清潔。
- 當天氣寒冷時，穿較厚的羊毛襪作保暖。



選擇合適的鞋子

- 鞋碼適中，鞋內留一橫指的空間；
- 鞋頭質料宜軟、宜圓、宜寬，能讓所有腳趾平放和略為活動；但不宜過寬，因會增加皮膚的磨擦而生厚繭。

選擇合適的鞋子

- 鞋的兩側質料要堅挺，以承托足部而不易翻側扭傷；鞋口要堅硬，以穩定足部；
- 鞋底後跟應比腳掌部分高半寸至一寸；鞋底不應太軟；鞋內最好有薄鞋墊，能將體重平均分配。

寒冬護膚





- ❄️ 皮膚乾燥和痕癢可算是最常遇到
- ❄️ 可引|口皮膚龜裂、形成鱗屑、痕癢、破裂、甚至出血
- ❄️ 常受影響的部位包括面部、頸部、雙手及前臂、腰部兩側、大腿外側、腳部等

保持健康皮膚

☺ 維持每天飲用開水八杯



☺ 沐浴次數過多或時間過長，會減少皮膚表層油脂，並避免過度用力擦乾皮膚



☺ 每天可多次塗抹潤膚液在容易變得乾燥的部位



☺ 在特別乾燥的部位塗抹凡士林或含羊脂的護膚品

保持健康皮膚



☺ 天氣寒冷時長者應穿上手套及襪子，接觸冷水時，尤其要戴上手套，以避免皮膚受寒冷天氣傷害

☺ 對於患有糖尿病或周邊血管病變的人士，寒冷的天氣亦會影響到手腳的血液循環，因而導致皮膚發白、冰冷、失去感覺，甚至膚色變紫，情況嚴重時可引致肢體組織壞死，若發現此情況，要盡早求醫診治



足部保暖



☺ 「寒從腳下起」

☺ 足部受涼，容易引起感冒、腹痛、腰腳痛等

☺ 腳掌遠離心臟，血液供應較少，表面脂肪薄弱，保溫能力差

足部保暖

☺ 臨睡前用溫水泡腳，能禦寒保暖、解除疲勞、促進睡眠



☺ 穿棉襪



☺ 穿布底鞋，可保暖防滑

☺ 於腳跟乾燥位置塗上潤膚液

凍瘡

凍瘡多見於兒童；婦女和末梢循環不良者；患有慢性疾病如糖尿病、高血壓的患者及老年人



❁ 冬季常發生的皮膚疾病

❁ 當溫度突然下降或由嚴寒時突然回升10度左右的低溫潮濕的環境

❁ 曝露於冷空氣中12~24小時後

❁ 四肢末端（手、足及耳朵）出現0.5~2.5公分大小浮腫的紅斑

❁ 遇熱（穿襪或蓋被）即又癢又痛

❁ 嚴重時會引起皮膚潰瘍，壞死



個人的體質及生活習慣也密切相關。例如，營養不良、睡眠不足、或者在寒天時禦寒衣物不足或者太緊，長時間不活動等，都是導致凍瘡的常見原因



日常護理



✦ 凍瘡形成以後，便應立即到溫暖的地方

✦ 長了凍瘡的部位如腳部，浸浴于華氏**104**至**108**度的暖水中或把手放進棉手套中



✦ 保持清潔，在患處塗抹一般消炎藥水或藥膏



日常護理

- 千萬不要讓患處暖了又凍，凍了又暖，損害更深
- 不要坐近暖爐及用任何熱敷或暖水袋等，以免燙傷皮膚。
- 一般不需內服藥物治療，尋求醫護人員治理

皮膚癌

遲遲都唔好，
需要睇醫生

檢查及預防皮膚癌

- 常檢查臉部、手背、前臂有沒有異常腫塊
- 痣有否長得很快及形狀怪異
- 常檢查手及腳掌的黑痣，有沒有異常地增大
- 有沒有長期不能癒合的傷口
- 是否曾接受放射性治療



皮膚癌最大原兇是

紫外光

故常曝曬的人一定要做好防曬準備

延缓衰老的8大秘诀



延緩衰老、護膚有法

秘訣1

- 均衡飲食
- 三低一高
- 抗氧化物





延緩衰老、護膚有法

秘訣2

停止吸煙，吸煙令皮膚加速老化。





延緩衰老、護膚有法

秘訣3

補充水份

- 缺乏水份時，新陳代謝過程所需的水份，便從細胞內提取，細胞枯乾，全身缺水，皺紋隨之出現。
- 每天應飲**8**杯水
- 使用放濕機





延緩衰老、護膚有法

秘訣4

充足睡眠：

- 沒有充足睡眠，可引致荷爾蒙分泌不平衡，細胞的再造及膠原蛋白的修補便受到影響。





延緩衰老、護膚有法

秘訣5

運動：

- 運動可以鬆馳神經緊張，保持心境愉快
- 可保持體重正常，時瘦時肥，可以引致皮膚鬆馳，皺紋出現。



延緩衰老、護膚有法

秘訣6

正確選用潔膚劑：

- 健康皮膚的表面呈弱酸性，其酸鹼度約在**5至6**之間
- 選用中性潔膚劑，避免皮膚受到酸鹼刺激而變得粗糙。



延緩衰老、護膚有法

秘訣7

- 做好防曬準備
- 避免過度陽光照射





延緩衰老、護膚有法

秘訣8

護膚之道

- 在特別乾燥的部位塗抹凡士林或含羊脂的護膚品
- 特持之以恆
- 避免皮膚受到刺激。

講座結束

多謝參加



- 今川一郎(1995)皮膚病的預防與治療。香港:聯廣圖書公司
- 江致德,林文勝(1999)中西醫會診 -皮膚癬。台北：書泉出版社
- 袁丹華(編輯) (2008)冬季洗澡注意5方面, *華夏經緯*
<http://hk.huaxia.com/zt/sh/08-049/1212634.html>
- 梁美芬 (撰文)(2007)成癢之路, *明報健康網*
<http://www.mingpaohealth.com/cfm/health3.cfm?File=20070831/beauty/vna1.txt>
- 許晏冬 (2001) 認識皮膚病。香港：壹出版有限公司
- 張浩賢 (撰文) (2009)愈洗愈癢的皮膚病老人性溼疹, *長訊*, 10,48-49
- <http://diabetesmellitus.s5.com/foot.htm>
- 香港基督教服務處 <http://www.hkcs.org/ecb/health/health-info/hinfo066.html>