

香港中文大學那打素護理學院
流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

公眾講座(五) :

長者常見的皮膚問題



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

流金頌培訓計劃簡介

宗旨

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。

- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。

培訓對象：

- 市民大眾
- 非專業及家庭的老人照顧者
- 醫護及社福界專業人員

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧

公眾講座(五)：

長者常見的皮膚問題

內容

內容

- 皮膚結構及正常的老化過程
- 長者保護皮膚的方法
- 長者常見的皮膚問題及其預防方法，如皮膚痕癢、癬、足患、感染



了解皮膚

皮膚

人體最大器官
約佔全身總重量**15%**的皮膚

荃灣及葵青區護耆網 (2009) <http://www.sage.org.hk/tktcarenet/Tip.asp?id=2>

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

功能

- 保護作用
- 分泌作用
- 體溫調節
- 感官功能
- 吸收功能

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
- 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

長者保護皮膚的方法

方法一：清潔

- 沐浴
 - 能保持皮膚清潔
 - 改善皮膚新陳代謝
 - 夏季，應以涼水洗臉，天天洗澡，特別是較易忽略及患上癬病的位置，如腋下、雙足及陰部等
 - 冬天，應以溫水清潔，水溫不可過高（約42°C左右），否則影響皮膚組織

方法二：保護

- 多到戶外吸收新鮮空氣及漫步，有助改善皮膚新陳代謝
- 日光浴對長者並不合適，令皮膚老化，促使老年斑形成，且有致癌可能

方法二：適當處理問題

- 表面有異常情形，如
 - 突然出現痣
 - 長出物體
 - 嚴重痕癢及持續
 - 脫皮
 - 劇痛等
- 應盡早請教醫生

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，如疥蟲

長者皮膚痕癢的常見原因

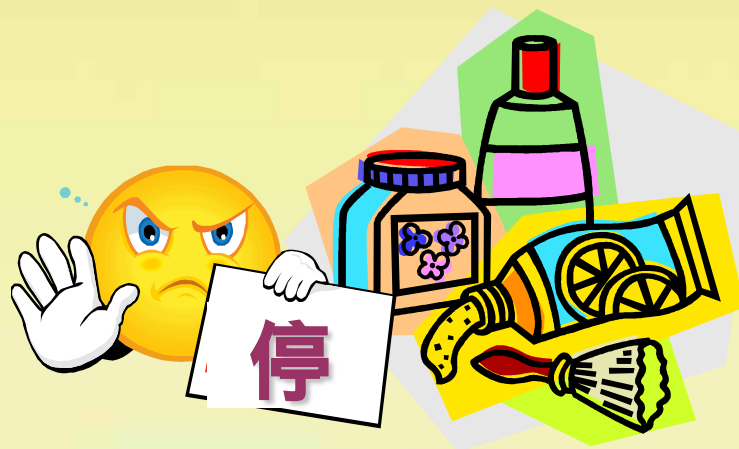
- 皮脂腺(sebaceous gland)因為雄性激素的減少導致分泌降低
- 汗腺(sweat gland)也因為數目減少，故功能降低、汗量減少，使得老年人的皮膚較為乾燥
- 皮膚易形成薄片、粗糙，通常會癢
- 下肢可見網狀淺溝交織成小多角形的發光組合

皮膚痕癢要找出問題所在， 對症下藥



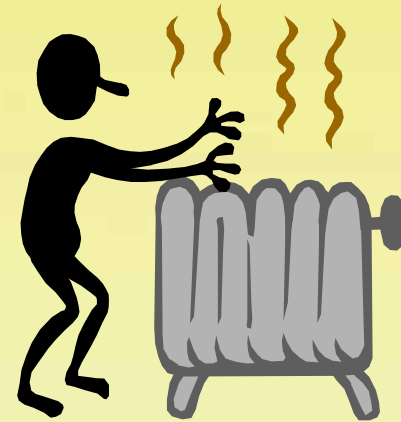
慢性病引致皮膚痕癢

- 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



季節性皮膚病

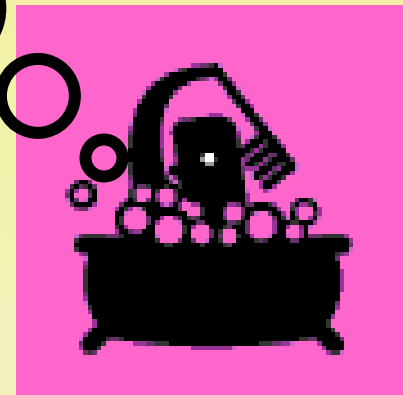
季節性皮膚病

- 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

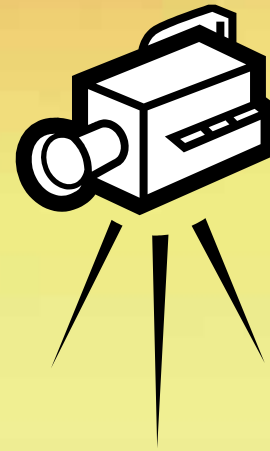
- 女性會在停經後，男性則在五十歲以上
- 長者皮膚內的皮脂腺和汗腺退化，令皮脂分泌和汗液減少
- 減少水分流失的功能減弱，皮膚變得乾燥和痕癢
- 老人性濕疹又名為「脫脂性皮膚炎」

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
- 防止老人性溼疹，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

- 常用藥物包括：Griseofulvin, Clotrimazole, Canesten cream, Daktacort cream, Trosyd 等

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
- 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

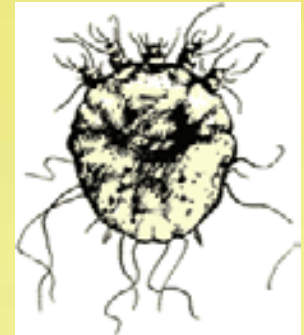
足部護膚方面

- 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

長者常見之皮膚問題： 感染：疥蟲

疥瘡

- 由疥蟲(疥口)引起的皮膚傳染病
- 無論任何年齡都有機會患上
- 但由於長者的免疫能力較低，因此會較容易感染



疥蟲



- 疥蟲非常細小，肉眼看不見
- 雌疥蟲用一對前腿和咀鑽進皮膚的表皮層，挖掘出隧道，在其中產卵繁殖
- 蟲卵會在三、四天孵化成幼蟲
- 再過十天，便能繁殖下一代



傳染途徑



- 主要是與患者有身體緊密接觸而傳染
- 由於疥蟲及卵都會沾在衣物及床鋪上，所以接觸患者的衣物或被褥均有機會被傳染

潛伏期

- 從未患過疥瘡的人而言，潛伏期約為**二至六星期**
- 曾感染疥瘡的人，徵狀會較早出現，通常在再度患上疥瘡後**一至四日內**病徵便會出現



病徵

- 疥蟲侵入皮膚後，皮膚表面會出現小丘疹及少於1厘米之線形痕跡，即疥蟲所掘出的皮下隧道。



- 疥瘡多分佈在手指間、手腕、手□、腋下、乳頭、下腹、陰部及臀部；而長者則較少出現面部及頭部的感染。

- 患處極之痕癢
 - 尤其是晚上就寢後
 - 熱水浴後



- 如果患者對疥蟲產生敏感，皮膚可能出現小水泡

衣物、床單及被鋪的處理方法

- 患者的衣物、床鋪、枕袋等須與其他人分隔清洗
- 用熱水 (攝氏六十度或以上, 時間不少於十分鐘) 來消滅疥蟲及其卵子



- 難以清洗的衣物和被褥，如鞋、棉被等，可放入黑膠袋封密，擱置最少十四日後，便能如常使用，膠袋面寫上封密的日期和時間

疥瘡乳劑 (Benzyl Benzoate)



預防方法

- 保持良好的個人衛生
- 避免與他人共用衣服
- 疥瘡患者的家庭成員、及與患者有親密接觸的人應接受檢查，以確定是否患上疥瘡；如確診患上疥瘡，須接受治療

- 清潔物品及接觸患者時，須穿戴適當的個人保護裝備，如手套及保護衣等
- 每次接觸疥瘡患者後須徹底清潔雙手



睇醫生??????

好痕呀！
幾時應該睇醫生呢？

睇醫生要注意
啲乜嘢呢？



睇醫生注意事項

- 清楚記得發病時間
- 有病儘快求醫，勿當小事或怕尷尬
- 若長者不能自行塗搽藥膏，應加以協助
- 皮膚病可能需時痊癒，不可太心急



遲遲都唔好，
駛唔駛睇醫生呢？

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



- 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

完