

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2008/01/18 18:32

老年皮肤瘙痒症是一种老年人常见的疾病。因瘙痒难忍（尤以夜间明显）而反复摩擦、搔抓、用热水烫洗及其他不适当刺激后，可使皮肤出现抓痕、血痂、色素沉着等继发性损害。本病继发感染时，也可发生脓疱疮、毛囊炎、疖病等。瘙痒分为全身性及局限性瘙痒症两种。全身性皮肤瘙痒症多由于老年皮肤干燥、萎缩所致，也可由于代谢与内分泌障碍性疾病，如糖尿病、尿毒症引起。另外，食物过敏、恶性肿瘤等也可引起。局限性皮肤瘙痒症由特定部位的疾病引起，以肛周、阴部多见，如肛瘘、肛裂；女性老年性阴道炎、霉菌性阴道炎或阴道滴虫，男性的阴囊湿疹、股癣等。

瘙痒的诱发或加重受多种因素影响，如冷、热、辛辣刺激性食物、饮酒、情绪激动等。常与季节有关，好发于冬、春、秋三季，尤其以冬季为甚，其原因一是寒冷，二是干燥。

本病在中医学上称“风瘙痒”、“痒风”等。一般认为其病机由风、寒、湿、热以及老年人阴血不足、血虚生风所致。本病除了积极治疗外，根据其病机辨证分为风热型、风寒型、湿热型和血虚型，采用以下几款有针对性的饮食疗法，对皮肤瘙痒症的缓解或停止发作，有一定积极意义：

风热型

初起皮肤瘙痒，局限一处，继而迅速蔓延走窜扩大，甚则累及周身而遍身作痒，患处肌肤色红灼热，搔之更甚，饮食燥热食物则更严重，抓后呈条状血痂，可伴有口干心烦。治宜清热凉血，祛风止痒。

猪大肠绿豆汤

材料：猪大肠适量，败酱草15～30克，绿豆50～100克。

制作：将猪大肠洗净备用，绿豆洗净浸泡20分钟，然后取出装入大肠内，两端用线扎牢，同洗净的败酱草一起加清水适量煮烂熟，食盐少量调味，分数次服食，饮汤，吃大肠和绿豆，隔日一次。七次为一个疗程。

冰糖银耳茅根银花汤

材料：银耳10克，冰糖100克，竹叶5克，白茅根30克，金银花10克。

制作：将竹叶、白茅根各洗净，加适量水煎煮，每煮沸15分钟取药汁一次，反复三次，三次药汁合并备用，再将银耳用温水浸泡涨开，洗净后与药汁同入锅，小火煎至银耳烂熟后，加冰糖调匀，最后把洗净的金银花撒入银耳汤中，稍煮沸后即可服食。早晚餐服食，5～7天为一疗程。

风寒型

皮肤干燥，指之脱屑，瘙痒不绝，每遇风寒而病情加重，无原发性皮损，伴面色无华。治宜祛风散寒，补养气血。

姜丝山鸡肉

材料：山鸡肉300克，生姜50克，食盐少许。

制作：山鸡肉洗净切细丝，生姜切丝，先用温油煸炒山鸡肉，待半熟时放入调料及姜丝，加入食盐，翻炒即可。隔日一次，连服7~10天。

芥末猪肚

材料：猪肚400克，芥末20克，香菜10克。

制作：猪肚洗净煮熟，切丝后加调料，后入芥末、香菜末。每日一次，7天为一疗程。

湿热型

多发生在女阴、阴囊、肛门等处。患处瘙痒不止，甚至糜烂。女子白带多，小便黄赤，口苦胸闷。治宜清热利湿止痒。

海带绿豆苡仁汤

材料：海带50克，绿豆100克，苡仁50克，白糖适量。

制作：将海带洗净切碎，与绿豆、苡仁同煲至烂熟，加入白糖调匀，分次服食。隔天一次，连服7天。

土茯苓煲乌龟

材料：土茯苓50克（鲜250克），乌龟一只（可用草龟代）。

制作：将乌龟宰杀干净，与土茯苓同煲，至龟熟烂，加盐调味，食龟饮汤。隔天一次，连服3只为一疗程。

血虚型

皮肤干燥，抓后血痕累累。兼见面色萎黄，头晕、心慌、失眠等。治宜补血润肤，祛风止痒。

软炸白花鸭

材料：山药50克，鸭肉（无骨）250克，酱油5克，绍酒5克，干淀粉50克，味精1克，花椒粉2克，食盐5克，鸡蛋5个，菜油100克。

制作：将山药研细末备用，鸭肉洗净去皮，切小块，用绍酒、味精、酱油腌渍约20分钟，再用鸡蛋清调山药末、干淀粉成糊状待用。菜油放入锅内用中火烧至冒青烟后离火，待油温降低后，将腌好的鸭子肉用鸡蛋糊拌匀，逐个下锅翻炸，成形后取出稍候，将锅重放火上，再将鸭肉下锅复炸一次，至色成金黄时，捞出后，入盘撒上花椒粉、食盐调匀即可服食。每日食用1~2次，5~7天为一个疗程。

猪皮汤

材料：猪皮 500 克，白米粉 15 克，蜂蜜 30 克。

制作：猪皮用白皮，从内刮去肥者，令如纸薄，先用水煎猪皮，煮至一半去渣，加白米粉及蜂蜜，熬香，和匀即成。饮汤，每日 3 次分服，连服 7 ~ 10 天。

对于老年人的皮肤瘙痒症，除了积极治疗原发病、辨证食疗外，还应注意以下几点：

保持心情舒畅，养成良好的生活作息习惯。

保持皮肤有一定的油润性，避免皮肤过度干燥。

维持室内温度和相对湿度在一定的范围，冬季室内温度应为 16 ~ 20 摄氏度、相对湿度为 30 % ~ 40 % 为宜。若相对湿度低于 20 %，就应进行调节。

内衣和内裤要保持清洁、柔软、宽松，最好是纯棉织品。

加强平常的饮食调养，多吃些富含维生素 A 的食物，如瘦肉、动物肝脏、菠菜和豆制品。忌食虾和辛辣刺激性食物，不饮浓茶、咖啡，戒除烟酒，等等。