

医学专家谈

中老年与皮肤病 中老年与皮肤病 中老年与皮肤病
连石等 编著

中国环境科学出版社

中老年与皮肤病



医学专家谈中老年保健丛书

中老年与皮肤病

连石
等编著



中国环境科学出版社



A0291614

R251.9P
45

图书在版编目(CIP)数据

中老年与皮肤病/连石等编著. - 北京:中国环境科学出版社,1997.9

(医学专家谈中老年保健丛书)

ISBN 7-80135-340-4

I. 中… II. 连… III. ①中年人-皮肤病-防治 ②老年人-皮肤病-防治 IV. R751

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 18958 号

中国环境科学出版社出版发行

(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)

北京先锋印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

1997 年 10 月第 1 版 开本 787×1092 1/32

1997 年 10 月第一次印刷 印张 5 3/4

印数 1—6 000 字数 127 千字

ISBN 7-80135-340-4/R·040

定价:6.90 元

《医学专家谈中老年保健丛书》

编辑委员会

顾 问:钱信忠 白介夫 郭宪瑞 林文漪

主 编:张熙增

副主编:申文江 戴淑凤 金大鹏

编 委:(按姓氏笔画顺序)

马承宣 尤玉才 王邦康 王效道

王跃庆 卢存国 许政刚 李志辉

刘占文 汤云法 吴 逊 吴树燕

张正华 杜洛伊 连 石 汪葆明

周燕敏 姚天樵 高 妍 韩德宽

曹 坚

《中老年与皮肤病》

编辑委员会

主 编:连 石

撰稿人:李 清 刘春艳 张维京

王培中 张 军 朱 威

宋承田 田秋华

序

中国的人口结构正在向老龄化趋势迈进,在一些大、中城市更为显著。以北京为例,60岁以上的人口占人口总数的比例,1987年已达10.36%,1994年为12.48%。这两个数据表明了北京人口结构的老龄化势头,中老年人群正在成为北京人口的主体。

人类寿命的延长是社会进步的重要标志,是社会、经济、科技发展的必然结果。然而,作为一个发达的文明社会,还有一个如何提高老龄化人口生命质量和生活质量问题。通俗地讲,人们既要长寿,又要健康。这应该是个非常重要的社会目标,全社会应为之而奋斗。

“既要长寿,又要健康”正在促进医学模式加速转变,正在促进卫生革命迅速发展,也正在促进广大医务人员的观念更新。其中很重要的一点是:医务人员不仅要面向病人,而更要面向健康人;不仅对病人进行医学技术服务,更要对人群进行医学知识服务。这就是说,医务人员要用健康教育、健康促进、健康咨询、健康指导等方式,把维护健康的知识传授给人们,使广大群众具有自我保健能力,从被动服务者变成自我服务者,从而促进社会人群自我保健的兴起和发展。我认为,这是医学发展的根本目的之一,是健康长寿的根本出路之一,也是实现发达的文明社会目标的根本措施之一。

基于上述认识,我们组织了北京医学界一批有丰富经验的中老年专家,选定了中国环境科学出版社,编著、出版了这

套《医学专家谈中老年保健丛书》。《丛书》力图把生命的奥秘,把保护健康的知识用科普的方法、深入浅出地传授给广大中老年朋友,帮助中老年朋友掌握健康长寿的“钥匙”,增强自我保健能力。《丛书》不仅阐明了中老年常见病的预防、早期诊断、治疗和康复方面的知识,而且还专册分述了中老年的心理障碍、养生、性和更年期等方面的知识。可以说,该书在中老年保健方面是一套比较全面的科普读物,有较强的知识性、趣味性和可读性。《丛书》不仅对每个中老年人健康长寿有益,而且对促进社会、心理、生物医学模式的发展,对即将成为人类主要杀手的生活方式性疾病、慢性疾病、退行性疾病的全面预防都是十分有益的。

参加编著、出版该书的医学专家、出版工作者和北京市红十字会、北京市爱国卫生运动委员会的有关同志都在百忙中付出了辛勤的劳动,精选了健康长寿的知识,奉献给了中老年朋友们。在此书出版之际,让我们对这些专家、出版工作者和为此书出版作出贡献的同志表示诚挚的谢意。此书虽然经过专家、出版工作者的精心编著、出版,但由于多方面的条件所限,书中漏误在所难免,敬请广大读者提出宝贵意见寄至出版社,以供再版时修订。

北京市红十字会常务副会长
北京市爱国卫生运动委员会常务副主任

张熙增

1995年重阳节

目 录

一、中老年人的皮肤特性

皮肤是怎样构成的	(1)
皮肤在人体新陈代谢过程中起着什么样的作用	(2)
中老年皮肤是怎样衰老的	(4)
中老年皮肤病应当怎样预防	(5)
中老年患了皮肤病应该如何治疗	(7)

二、真菌性皮肤病

在自然界中致病的真菌只是少数	(10)
头癣不容忽视	(11)
为什么足癣发病率高	(13)
最常见的浅部真菌病——手足癣	(13)
“钱癣”是怎么回事	(15)
“灰指甲”是可以治愈的	(16)
“汗斑”也是癣	(17)
癣菌疹的种种表现	(18)
多种多样的念珠菌病	(19)
孢子丝菌病——一种少见的深部真菌病	(22)

三、危害中老年人身体健康的常见病

中老年人也长痤疮吗	(25)
-----------------	------

什么是酒渣鼻	(26)
脱发是什么原因引起的	(27)
指甲上的病,全是灰指甲吗.....	(28)
细菌引起的皮肤病	(29)
黄水疮会传染吗	(30)
为什么我很爱长疖子	(31)
丹毒是严重的皮肤细菌感染	(32)
病毒感染的皮肤病越来越多	(33)
嘴角起了一群水疱,是上火吗.....	(33)
缠腰龙会引起死亡吗	(34)
长痂子是怎么回事?为什么我的痂子和他的不一样	(35)
身上长的水痂子与水有关吗	(36)
物理因素也可以引起皮肤病	(37)
暴晒后皮痛该怎么处理	(37)
夏天双前臂日晒后引起小疹子,又痒,有办法吗	(38)
为什么我总长痂子	(39)
您听说过夏季皮炎吗	(40)
温度还不太低,我怎么就生了冻疮.....	(40)
手足干裂怎么办	(41)
什么是鸡眼,如何防治.....	(42)
脚垫有办法治吗	(42)
胖人皱褶部位易患的皮肤病	(43)
长期卧床病人应防止发生褥疮	(44)
面部不宜长期使用激素类药膏	(45)
胡须部位长的疮为什么总是不好	(45)
指甲沟发炎了应及时治疗	(46)

人老了皮肤也会变老	(47)
你知道家庭主妇手吗	(48)
阴部变得干枯发硬是什么病	(48)
全身皮肤红肿脱皮应当立即治疗	(49)
下肢突然出现很多小出血点,严重吗	(51)
老年人血管变脆了,容易破裂	(52)
结缔组织病简介	(53)
红斑性狼疮可怕吗	(53)
肌肉无力也和皮肤有关	(56)
皮肤变硬是怎么回事	(57)
以上几种病可以混合出现吗	(59)
脂溢性皮炎最容易发生的部位	(59)
形成酒渣鼻的慢性过程	(60)
银屑病最常见的临床分型	(61)
扁平苔癣可以引起皮肤瘙痒	(64)
玫瑰糠疹的特殊表现	(65)
您了解糙皮病吗	(66)
下肢起了红疙瘩很痛,是什么病	(67)
糖尿病性皮肤病的表现	(68)
胡萝卜素血症	(70)
胶样粟丘疹是什么样的疹子	(71)
类脂质渐进性坏死是什么病	(71)
满月脸、水牛背是怎么引起的	(72)
皮肤变黑是怎么回事	(73)
您了解痛风的皮肤表现吗	(74)
粘液性水肿是什么病	(76)
皮下会沉积淀粉吗	(77)

机体免疫力超常在中老年人皮肤中的表现	(78)
何为变态反应性皮肤病	(78)
接触性皮炎的种种表现	(79)
什么是尿布皮炎	(80)
中老年人也得湿疹吗	(80)
蚊虫叮咬后皮肤会起疱吗, 需注意什么	(82)
风疙瘩是怎么回事	(83)
血管性水肿与荨麻疹是一回事吗	(85)
吃药后皮肤出现疙瘩是过敏吗	(85)
中老年朋友手足多汗会是什么病	(88)

四、困扰中老年人的皮肤病——皮肤瘙痒

皮肤在中老年阶段发生的特征性变化	(89)
皮肤瘙痒是中老年人最常见的症状	(90)
内脏疾病会引起皮肤瘙痒	(92)
性激素对中老年人皮肤的影响	(92)
影响老年人皮肤健康的因素及防护措施	(93)
以寄生虫妄想为主的皮肤瘙痒	(96)
神经性皮炎引起瘙痒的多样性	(97)
痒疹和结节性痒疹的特点	(98)

五、中老年人也应警惕性传播疾病

过去的花柳病, 如今卷土重来, 危害严重	(100)
梅毒是不是很严重, 可以治疗吗	(101)
尿道流脓是什么病	(103)
生殖器长了很多小水泡, 是什么病	(104)
非淋菌性尿道炎是什么病	(104)

应该警惕外生殖器上生长的菜花样东西·····	(105)
艾滋病是怎么回事·····	(106)
人的皮肤里也会长虫子·····	(108)

六、中老年人皮肤的保健与美容

皮肤的美容与保健·····	(109)
皮肤的构造、生理功能与美容的关系·····	(110)
您了解皮肤的结构和功能吗·····	(110)
为什么老年人皮肤会衰老·····	(113)
中老年人皮肤衰老有什么表现·····	(114)
身体内部因素与皮肤病直接相关·····	(115)
外部环境也会影响皮肤健康·····	(116)
为什么南方人的皮肤更水灵·····	(117)
越来越多的化学物质损害我们的皮肤·····	(117)
生物性有害因素的影响·····	(118)
中老年人如何保养皮肤·····	(119)
怎样才能使头发早些变稀、变白·····	(122)
面部皮肤的美容保健·····	(123)
您知道自己的皮肤属于哪种类型吗·····	(124)
千万别小看了洗脸·····	(125)
您了解面膜疗法吗·····	(126)
不用去美容院,学会自己按摩面部皮肤·····	(128)
您知道护肤品共有多少种吗·····	(129)
您会选用适合自己的护肤品吗·····	(131)
得了皮肤病应该怎么护理·····	(132)
您了解激光疗法吗? 什么病适合用激光治疗·····	(134)
染发过敏了应该怎么处理·····	(136)

皮肤瘙痒症的正确处理方法·····	(137)
冷冻治疗是怎么回事·····	(138)
得了水疱子该如何预防复发·····	(139)
维生素缺乏也会致病·····	(141)
合理补充维生素 A ·····	(142)
维生素 C 的作用,维生素 C 缺乏会有什么危害 ·····	(144)
维生素 D 的作用,维生素 D 缺乏对人体的影响 ·····	(145)
维生素 E 可以预防皮肤衰老吗 ·····	(146)
您了解维生素 K 的凝血作用吗 ·····	(147)
维生素 B ₁ 与神经、肌肉密切相关·····	(148)
您了解核黄素的作用吗·····	(149)
维生素 B ₆ 与皮脂溢出 ·····	(150)
维生素 B ₁₂ 有什么用途 ·····	(151)
叶酸是重要维生素,缺乏了有很大影响 ·····	(151)

七、中老年人皮肤肿瘤的多重表现

皮肤肿瘤为什么偏爱于中老年人·····	(153)
对付肿瘤的武器·····	(154)
肿瘤多种多样的表现·····	(155)
色素痣是怎么回事·····	(155)
老年性血管瘤的表现 ·····	(156)
脸上出现黄色疹子叫什么病 ·····	(156)
皮肤长角是什么病·····	(157)
长老年斑或老年疣就是老了吗 ·····	(157)
身上长小点状白斑是老了吗 ·····	(158)
什么叫日光性角化病 ·····	(158)
什么叫皮肤纤维瘤·····	(159)

瘢痕疙瘩	(159)
什么是脂肪瘤	(160)
长了皮赘要紧吗	(160)
角化棘皮瘤是怎么回事	(161)
皮肤淋巴瘤细胞瘤可怕吗	(161)
血管角皮瘤是什么病	(161)
粘膜白斑病可怕吗	(162)
什么是基底细胞瘤？是恶性的吗	(162)
鳞状细胞癌是恶性皮肤肿瘤吗	(163)
单侧乳房皮疹要警惕	(164)
什么是鲍温病？为什么说是癌前病变	(165)
中老年的痣突然变化是危险信号	(166)
Kaposi 肉瘤是怎么回事	(166)
草样肉芽肿是什么病	(167)

一、中老年人的皮肤特性

皮肤是怎样构成的

我们知道皮肤厚 0.5~4 毫米,分为三层。最外一层叫表皮,其下为真皮,最内层叫皮下组织。不论从面积或重量上看,它都是我们人体最大器官。表皮不含血管,靠真皮、皮下组织供应营养。表皮位于人体最外层,能抵抗各种细菌、病毒入侵,另一方面还能保护机体,防止营养物质流失。如果我们用放大镜或仔细观看皮肤的外表,可以看到许多三角形、菱形,低平的叫皮沟,高的叫皮嵴。皮嵴部有许多凹陷的小孔,称为汗孔,是皮肤排泄汗液地方。真皮主要由结缔组织构成,由胶原纤维、弹力纤维、网状纤维、基质以及细胞组成。皮下组织又称皮下脂肪层或脂膜。其结缔组织纤维自真皮下部延续而来,但较疏松,而且充满脂肪细胞,其他结构与真皮类似。皮肤附属器包括:毛发、毛囊、汗腺、皮脂腺和指(趾)甲等。

皮肤在人体新陈代谢过程中起着什么样的作用

人体的皮肤和其它器官及组织一样,参与全身的机能活动,以维持机体和外界自然环境的对立统一,维护人体的健康。人体正常皮肤有两方面的屏障作用,一方面保护机体内各种器官和组织免受外界环境中机械的、物理的、化学的和生物有害因素的损伤,另一方面防止组织内的各种营养物质、电解质和水分的丧失。对机械性损伤的防护,正常皮肤的表皮、真皮及皮下组织共同形成一个完整的整体,它坚韧、柔软,具有一定的张力和弹性,对各种摩擦、牵拉、挤压和撞击有一定的防护能力,能迅速恢复正常状态。如手掌、足跖、四肢内侧和臀部等处,角质层增厚,增强了对机械刺激耐受性。如果外界机械刺激太强烈,则可引起保护性的神经反射动作,回避对机体的损伤。对物理性损伤的保护,它能对低压电流有一定的阻抗能力。这与皮肤角质层的含水量及表面温度有关,电阻值的高低和水分多少成反比,即干燥时皮肤电阻值比潮湿时大,导电性低。正常皮肤对光有吸收能力,以保护机体内的器官和组织免受光的损伤。光透入人体组织的能力和它的波长和皮肤组织的结构有密切的关系,一般波长愈短,透入皮肤的程度愈浅。对化学性损伤的防护,屏障的部位主要在角质层,其次是皮肤表面的氢离子浓度对酸、碱等的缓冲能力。对生物性损伤的防护,在人体皮肤上寄生着许多微生物,它们主要寄生在角质层的表浅处、毛囊皮脂腺口的漏斗部、汗管口

及表皮脂质膜内。它们在一定条件下,可以成为致病菌,对人体造成危害。但是皮肤有多方面的防御能力。防止体内营养物质的丧失,正常皮肤除了汗腺、皮脂腺分泌和排泄、角质层水分蒸发及脱屑外,一般营养物质及电解质等都不能透过皮肤角质层而丧失。角质层的这种半透明膜的特性起着很好的屏障作用。

正常皮肤内分布有感觉神经及运动神经,它们的神经末梢和特殊感受器广泛地分布在表皮、真皮及皮下组织内,以感知体内外的各种刺激,引起相应的神经反射,维护机体的健康。皮肤能感受六种感觉:触觉、冷觉、温觉、痛觉、压觉、痒觉。痒觉发生机理是很复杂的,许多体内外因素,如机械性搔抓、强酸、醋酸、甲酸、弱碱、甲基溴化物、芥子气,某些植物以及机体细胞受损后所产生的一些物质等,皆可引起痒感。

调节体温作用,体温是机体内物质代谢过程中产生热量的表现,它也是机体细胞进行各种生化反应和生理活动必不可少的条件之一。皮肤的微循环对体温的调节有重要作用。它是由小动脉、细动脉、小静脉、细静脉和毛细血管祥等组成。其中有两种结构是皮肤特有的,一种是位于真皮乳头层内的毛细血管祥,另一种是位于指趾端及甲床处血管球。皮肤调节体温的方法有:辐射、对流、蒸发和传导。

吸收作用,人体皮肤有吸收外界物质的能力,称为经皮吸收、渗透和透入。它对维护身体健康是不可缺少的,并且是现代皮肤科外用药物治疗皮肤病的理论基础。皮肤主要通过三个途径吸收外界物质,即角质层、毛囊皮脂腺及汗管口。影响皮肤吸收的因素归纳三个方面:1)全身及皮肤的状况;2)透入物质的理化性质;3)外界因素。

分泌和排泄作用,正常皮肤有一定的分泌和排泄功能,这