

香港中文大學
醫學院那打素護理學院



ABCD - 構建富善長者安居圖寶網 計劃

主題：長者常見之皮膚問題
講者：註冊護士 張秀蘭姑娘

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院
The Nethersole School of Nursing



皮膚痕癢

皮膚出現小水泡

皮膚突然長出異物

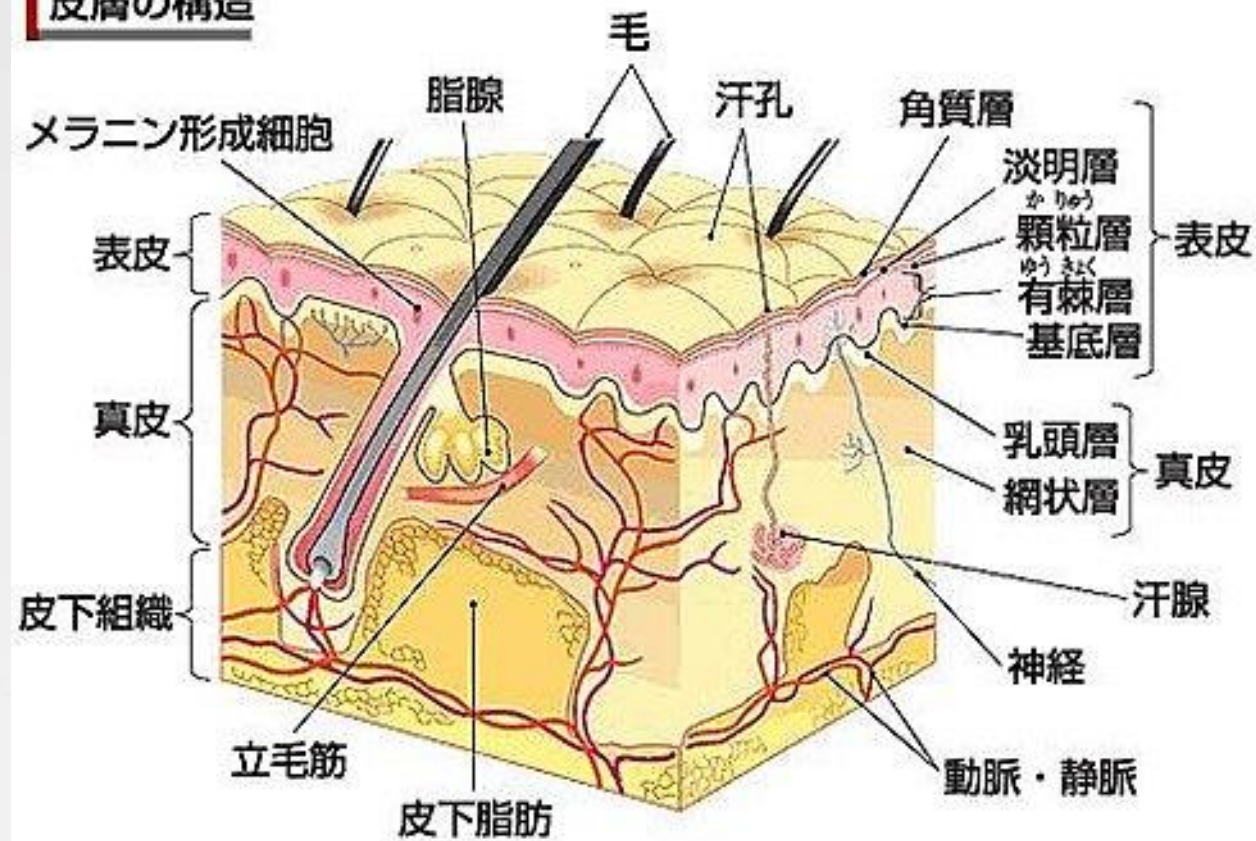
你有這些問題嗎???

手部呈現乾燥、紅斑

手部呈現乾燥及有痛感



皮膚の構造



皮膚の付属器



Copyright:(C) HOUKEN CORP. All Rights Reserved.

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

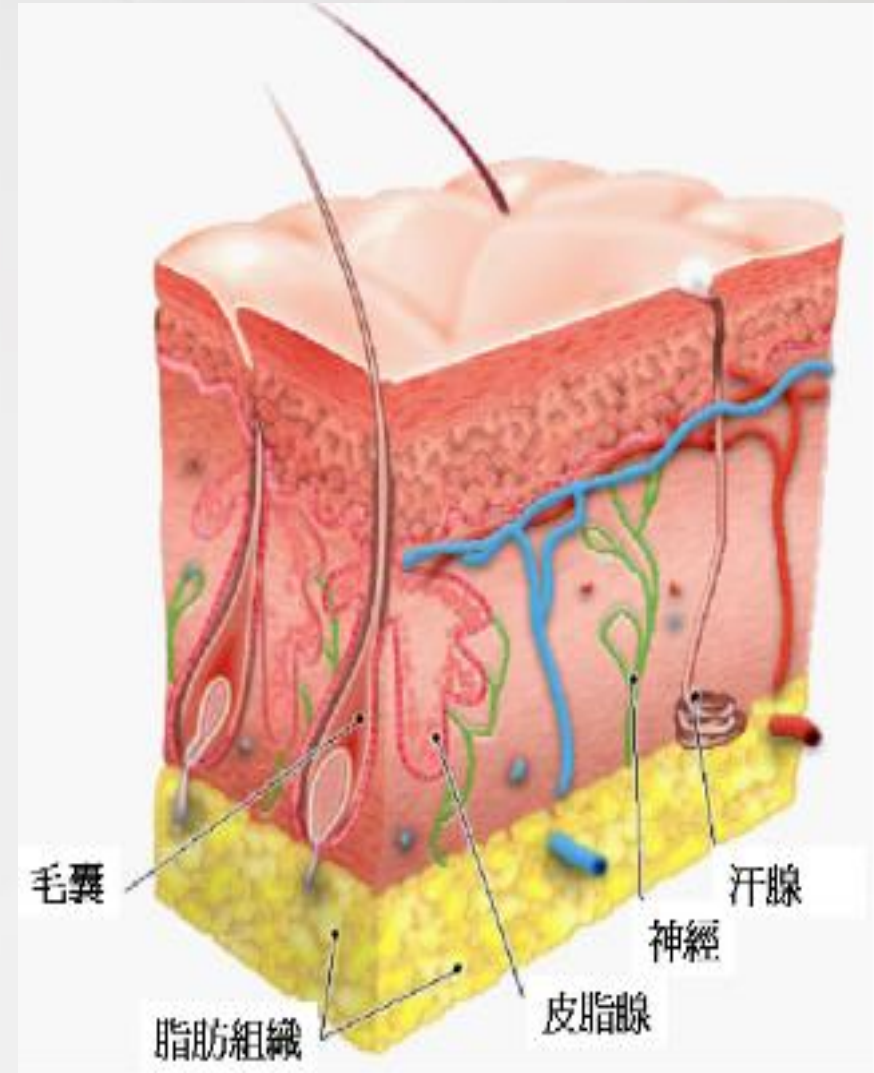
了解皮膚

- 皮膚
- 人體最大器官 約佔全身總重量15%的皮膚

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



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

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

長者保護皮膚的方法

◆ 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

長者保護皮膚的方法

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 I

- 皮膚痕癢

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

長者常見之皮膚問題 II

- 皮脂腺(sebaceous gland)
因為雄性激素的減少導致分泌降低
- 汗腺(sweat gland)
- 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

痱子：

在前胸、後背、臉部、頸部等皮膚皺摺處，

尤其是易出汗的人特別容易產生。

因排汗不良而積太多汗水在汗腺裡。

治療:

1. 可使用痱子膏(水)。
2. 嚴重時可適度服用藥物或擦含類固醇的外用藥物。
(一定要醫生處方)。
3. 重要的還是預防工作:
 - * 穿著輕薄且透氣吸汗的衣物
 - * 流汗就趕快擦乾

- 汗斑：

通常分布於軀幹與上肢，有時於腋下、胯下、臉部等處，可見許多大大小小的粉紅色、棕色或白色的斑塊，皮膚表面有輕微脫屑，通常沒有症狀或些許癢感。

汗疹有三種輕重程度的分別:

1. 一般汗疹是在皮膚表面浮上清澈的小水泡， 沒有發炎。
2. 第二種是汗孔的地方紅紅的且會感到癢，即是所謂的「紅汗疹」。
3. 第三種是汗管深層的發炎，會有較硬的結節。

治療:

- 根據汗斑範圍的大小，選擇外用或口服藥物 (治療**一定要醫生處方**)。
- 個人應注重個人衛生。
- 儘量穿著寬鬆吸汗的衣物，於大量出汗後趕快擦乾或沖洗乾淨，也是很好的預防方法。

曬傷

- ◆ 皮膚過度暴露在太陽下，紫外線會灼傷皮膚，與燙傷情況類似。
- ◆ 若紫外線破壞到真皮層，就會使組織液滲出，出現起水泡的二度灼傷症狀。

治療:

- 曬傷部位可先用毛巾包冰塊、冷開水敷，若是曬傷位置沒有傷口也可塗甘草凝膠、蘆薈，緩和曬傷部位的不適感。
- 曬傷皮膚屬於敏感肌膚，盡量不要化妝以免增加皮膚負擔。
- 曬傷後有人會開始脫皮，脫皮表示曬傷部位正在復原，可擦一些保濕乳液加強保濕和減少脫皮。
- 避免曬傷最重要的就是防曬，於出門前三十分鐘擦上足量的防曬乳液，長時間外出遊玩要使用SPF30-50 和PA+++ 的防曬乳液並適時的補擦。

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

- 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及滋潤
- 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

沐浴小貼士

- 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」

濕疹 (eczema)

是一種常見的由多種內外因素引起的表皮及真皮淺層的炎症性皮膚病，一般認為與變態反應有一定關係。

臨床表現具有對稱性、滲出性、瘙癢性、多形性和複發性等特點。

是一種過敏性炎症性皮膚病以皮疹多樣性，對稱分布、劇烈瘙癢反覆發作、易演變成慢性為特徵。

可發生於任何年齡任何部位，任何季節，但常在冬季複發或加劇有滲出傾向，慢性病程，易反覆發作

濕疹

- 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

➤ 其他因素

- 濕疹的產生尚可由苦悶、疲勞、憂慮、緊張、情緒激動、失眠等神經精神因素。
- 日光、紫外線、寒冷、潮濕、乾燥、摩擦等氣候、物理因素所引起。

➤ 臨床表現

- 患處有成片的紅斑，密集或疏散的小丘疹
- 肉眼難見的水皰，嚴重時有大片滲液及糜爛
- 患處由鮮紅變暗紅，沒有大片的糜爛；在慢性狀態，滲液更少或完全乾燥而結痂，往往和鱗屑混合而成鱗屑痂，患處顏色更暗或是色素沉著，有時色素減少
- 慢性濕疹往往是由急性濕疹經過亞急性階段轉變而成，但這種變化過程沒有明顯的界線，可同時存在著急性、亞急性及慢性的表現。有些病人的初起皮疹已經是慢性濕疹。
- 急性濕疹主要表現為紅斑、散布或成群的紅色丘疹、肉眼難見的水皰，有繼發感染時可起膿皰，嚴重時滲液較多，露出紅潤潮濕的糜爛面。

治療

- 尋找病因，**要徹底治癒還是有難度**
- 隔絕致敏源，避免再接觸，禁食酒類及易過敏、辛辣刺激性食物，避免過度疲勞和精神過度緊張
- 注意皮膚衛生，不用熱水燙洗皮膚，不外用刺激性止癢藥。
- 積極治療全身性疾患。總的來說，濕疹的治療方法是很多的，但**是一定要醫生診治及處方**
 - （1）內用藥物治療：目的在於抗炎、止癢。
口服副作用大，容易繼發感染；急性期可用鈣劑、維生素C等。
 - （2）外用藥物治療：**要醫生診治及處方**。

濕疹是一種病因非常複雜與免疫有關的疾病，目前尚不能根治，只能用藥物控制。

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

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。
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） • 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

老人斑

- 老人斑的學名是脂漏性角化症 (seborrheic keratosis)，它是一種最常見的表皮腫瘤。
- 典型的老人斑在中年時期出現，陽光曝曬的位置，如臉部、頭皮、耳朵、頸部、前胸、上背部、手腳，出現界限清楚，剛開始是平的、接著漸漸凸起、棕色到黑色的丘疹或斑塊，表面摸起來粗粗的
- 其實，老人斑的形成，並不只是單純老化這麼簡單，而是包括基因、陽光曝曬、和可能有病毒感染，其中，腫瘤抑制基因 (p53和 Bcl-2) 被抑制，表皮生長因子和來自黑色素細胞的生長因子增加，因此，老人斑的外觀會凸起又黑黑的。

「痣」

- 東方人身上總是有很多像「痣」的東西，有的是良性的痣，或俗稱老人斑，但也可能是惡性的基底細胞癌或黑色素細胞癌。

治療

- 老人斑，可以使用電燒手術或是手術切除。尤其當皮膚專科醫師懷疑老人斑合併惡性變化時，會使用手術切除並送病理化驗。
- 老人斑的預防，必須做到滴水不漏的防曬。
- 建議民眾正午時刻，減少外出，如果要外出，務必全副武裝：撐深色傘、戴寬帽、戴深色太陽眼鏡、擦防曬乳液，若長時間外出，可以考慮穿上薄長袖抗紫外線材質衣物

◆ 什麼樣的老人斑要小心？

需要治療的老人斑包括有症狀出現，如痛感、癢感，或是在意美觀時。

以下兩個情況，必須求醫：

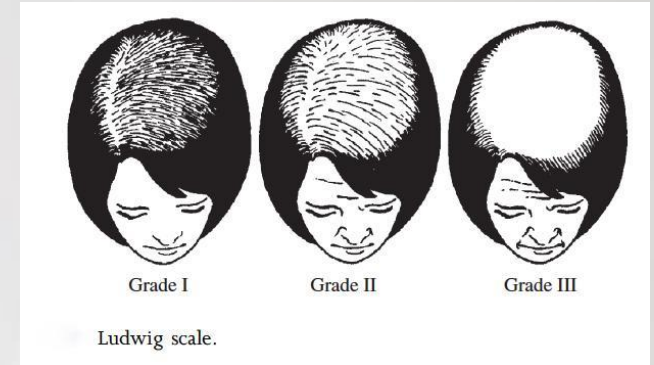
1. 快速長大又有症狀、或外觀不典型的老人斑：應該到皮膚專科醫師處求診，進行皮膚切片，排除基底細胞癌、鱗狀細胞癌、或黑色素細胞癌的可能性。
2. 短時間內，身體出現非常多顆老人斑 (Leser-Trélat sign)：必須要排除內臟器官癌症的可能，最常見有相關的是胃部腺癌 (adenocarcinoma)，也有發現肺部和大腸的腺癌，其他有關係的包括血癌、淋巴癌、愛滋病、黑色素細胞癌。

息肉 (skin tags)

- 常見頸部、腋下的息肉 (skin tags)
- 或是深色皮膚的人，臉上、頸部、上胸部的黑色丘疹性皮膚病 (dermatosis papulosa nigra)，都是老人斑的一種

落髮

- 落髮就型態而言可大致分為廣泛性及局部性兩大類，廣泛性。



常見的原因為：**新陳代謝、賀爾蒙異常(甲狀腺功能異常)、營養失調(缺鐵、缺鋅或快速減肥)、重大壓力事件(發高燒或重大手術後)或藥物所導致**

- 患者常抱怨頭髮密度廣泛性的減少，或是頭髮變得較無生命力。
- 可藉由抽血檢查來確認是否有甲狀腺功能異常、體內缺鐵或缺鋅等問題

圓禿俗稱“鬼剃頭”

原因不明因頭皮出現許多發炎細胞攻擊其毛囊，
而產生一個至數個1元硬幣至50元硬幣大小的禿
頭區塊

治療

可以外用類固醇藥水或局部注射類固醇

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

- 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

灰指甲

- “灰指甲” 就是香港腳
- 是一種最常見的指甲疾病
- 由黴菌、念珠菌或皮癬菌進入趾甲造成

1. 年齡大，指(趾)甲生長速度變緩，再加上血循環變差，黴菌容易侵入。
2. 糖尿病、單側骨折末稍循環差，末稍循環障礙不良於行。
3. 營養缺乏，生長緩慢，黴菌易寄生。
4. 營養缺乏，生長緩慢，黴菌易寄生。
5. 口服免疫抑制劑治療的人，：人体對所有感染病源的抵抗力變差。
6. 手腳多汗常居於溫熱、潮濕的環境下，黴菌喜好的生長條件。
7. 鞋子太緊、不合腳，長期活動，指甲受傷的機會增加，黴菌有機可乘進入寄生。
8. 愛滋病患:對所有疾病免疫力降低。

感染：疥瘡

- 由疥蟲引起的皮膚傳染病
- 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、手肘、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

- 以自來水稀釋漂白水成1:100 (約10cc 的漂白水加入1000cc 的自來水中)，擦拭家具、地面及廁所，待30分鐘後，
- 用水沖洗並抹乾；染有嘔吐物、排泄物、分泌物或血液的
- 表面，以用後即棄的毛巾或紙巾浸泡稀釋的家用漂白水抹
- 拭(此稀釋濃度需較高，應達5%)，待30分鐘後再用水清洗
- 乾淨。

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

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

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

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院

The Nethersole School of Nursing



手部清潔！！

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院

The Nethersole School of Nursing

謝謝！！

香港中文大學醫學院

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

那打素護理學院

The Nethersole School of Nursing