



老年皮肤特点与瘙痒防治

北京大学第一医院皮肤性病科

朱学骏 教授



皮肤的自然老化与光老化

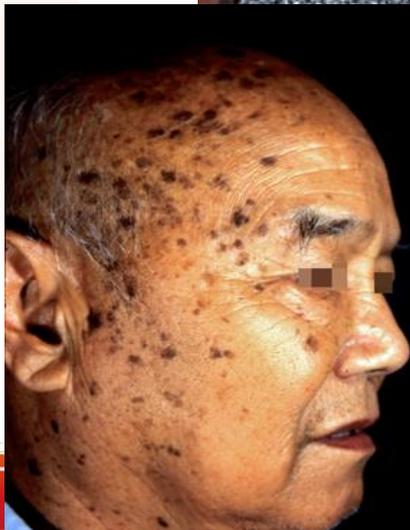
助力健康中国行动

— 老年健康促进公益项目 —

自然老化



光老化



自然老化



1959



1999



2009



2019



男 70岁 老年性白点



男 57岁 老年性血管瘤



老年斑（日光性黑子）



脂溢性角化症



脂溢性角化症



老年性皮脂腺增生



光老化的表现



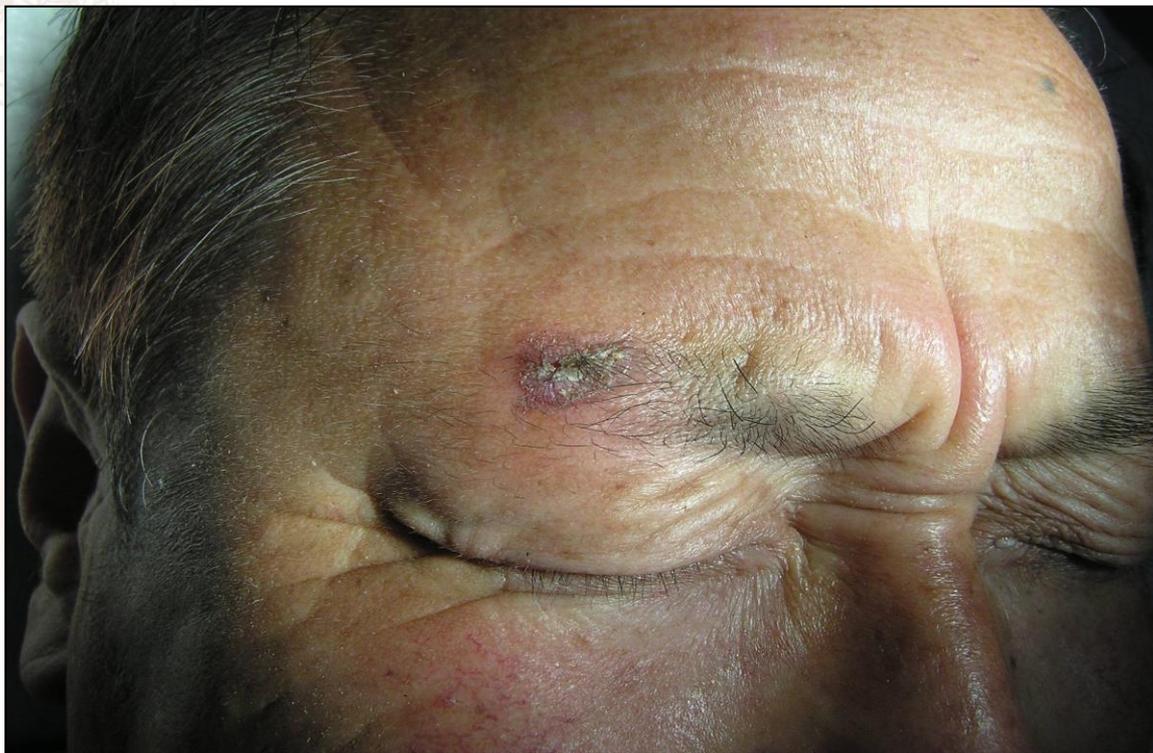
女性 77岁 光线性角化症



2011-9-20至2011-10-10



男 60 光线性角化症



女 78岁 基底细胞癌



女 74 鳞状细胞癌



鳞状细胞癌



男性 74岁

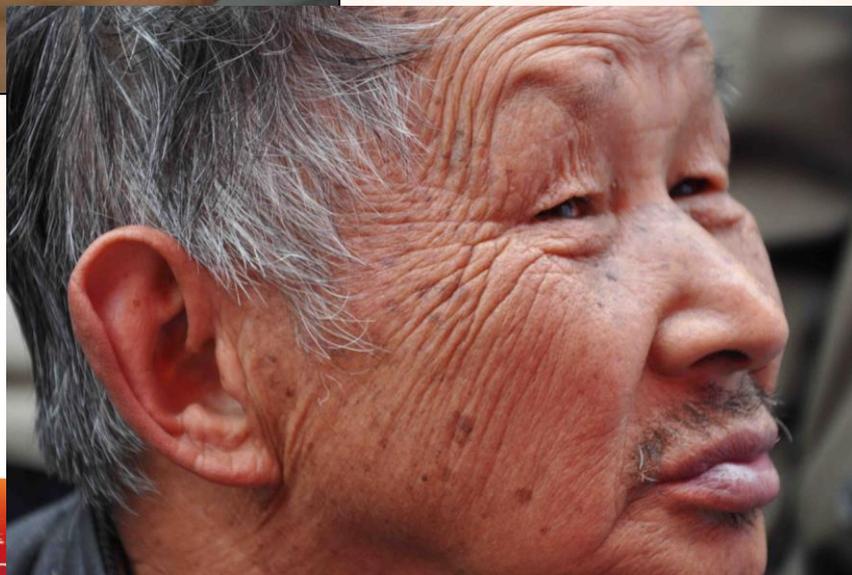


女性, 86岁





**饱含水份的皮肤平滑光泽、
富有弹性，而缺少水份，
皮肤显得干瘪粗糙、失去
弹性！**



老年人皮肤的特点

- 皮肤是人体最大器官，是内外环境之间的重要屏障；
- 老年人的皮肤逐渐出现老化改变，包括内源性老化及外源性老化；
- 皮肤全层变薄，皮下脂肪减少；皮脂腺及汗腺分泌减少，角质层含水量减少，皮肤变得干燥；真皮内胶原蛋白合成减少，粘多糖（包括透明质酸）减少，使真皮内结合的水份减少，导致皮肤萎缩、松弛、皱纹等一系列形态及功能的改变；
- 生活条件改善，洗澡频繁；老年人爱烫澡、搓澡；若浴后不及时外擦润肤乳，会使皮肤更为干燥，继而皮肤瘙痒。

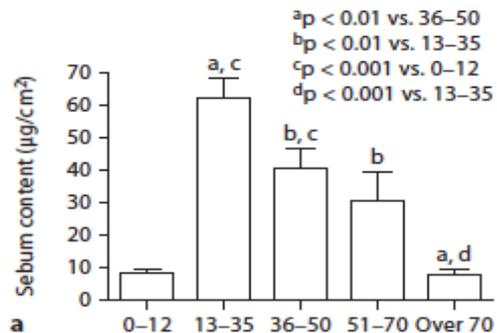


老年人皮肤明显变薄，皮下脂肪减少

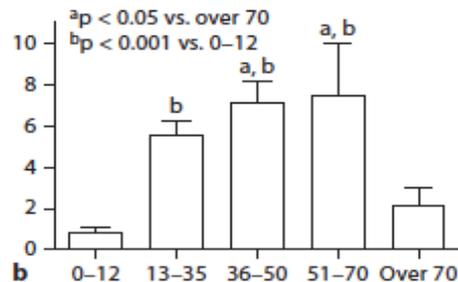


老年人性激素水平下降 皮脂分泌随年龄明显减少

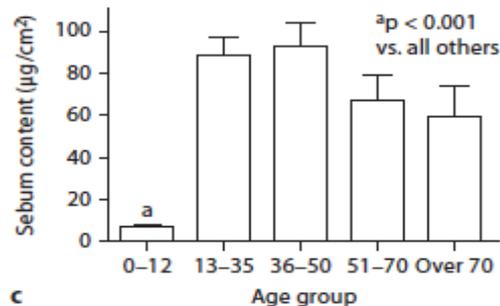
女性前额



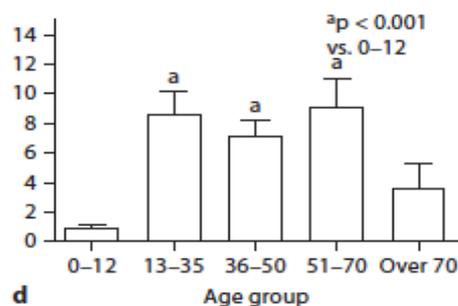
女性前臂



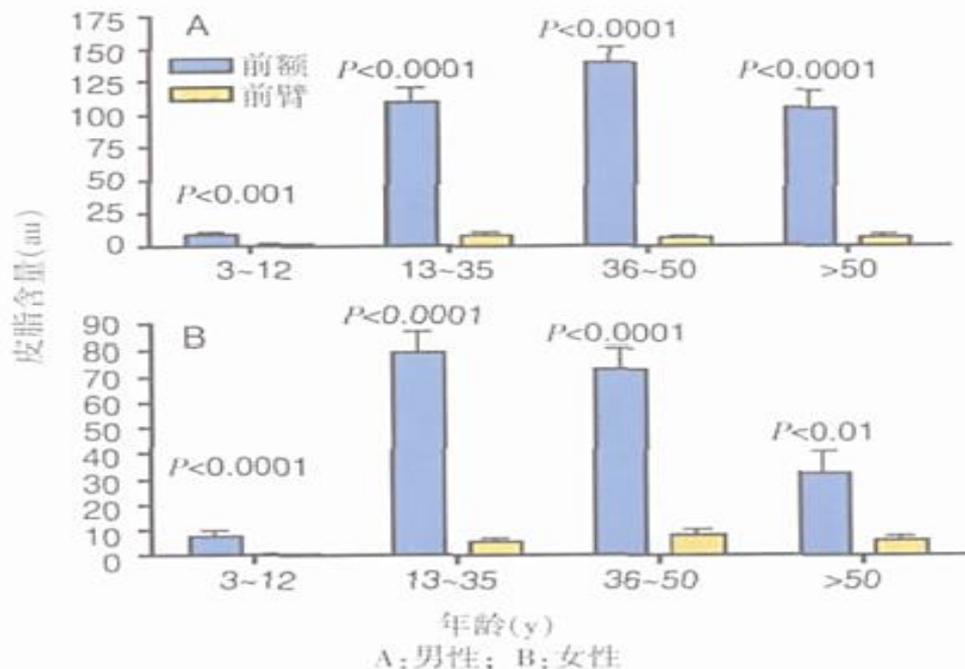
男性前额



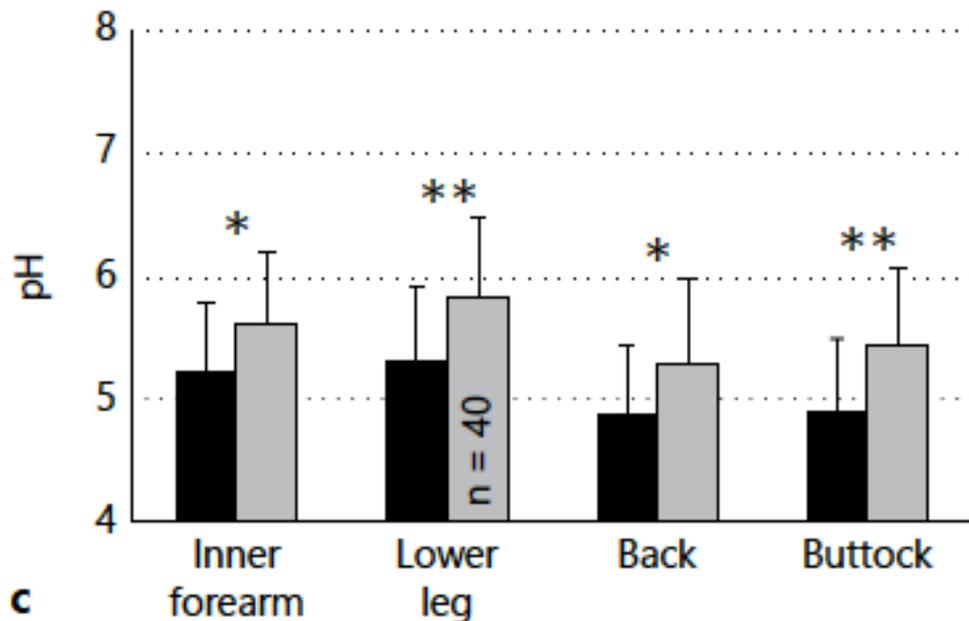
男性前臂



女性50岁后皮脂量仅为50岁前的一半



皮肤表面pH值升高

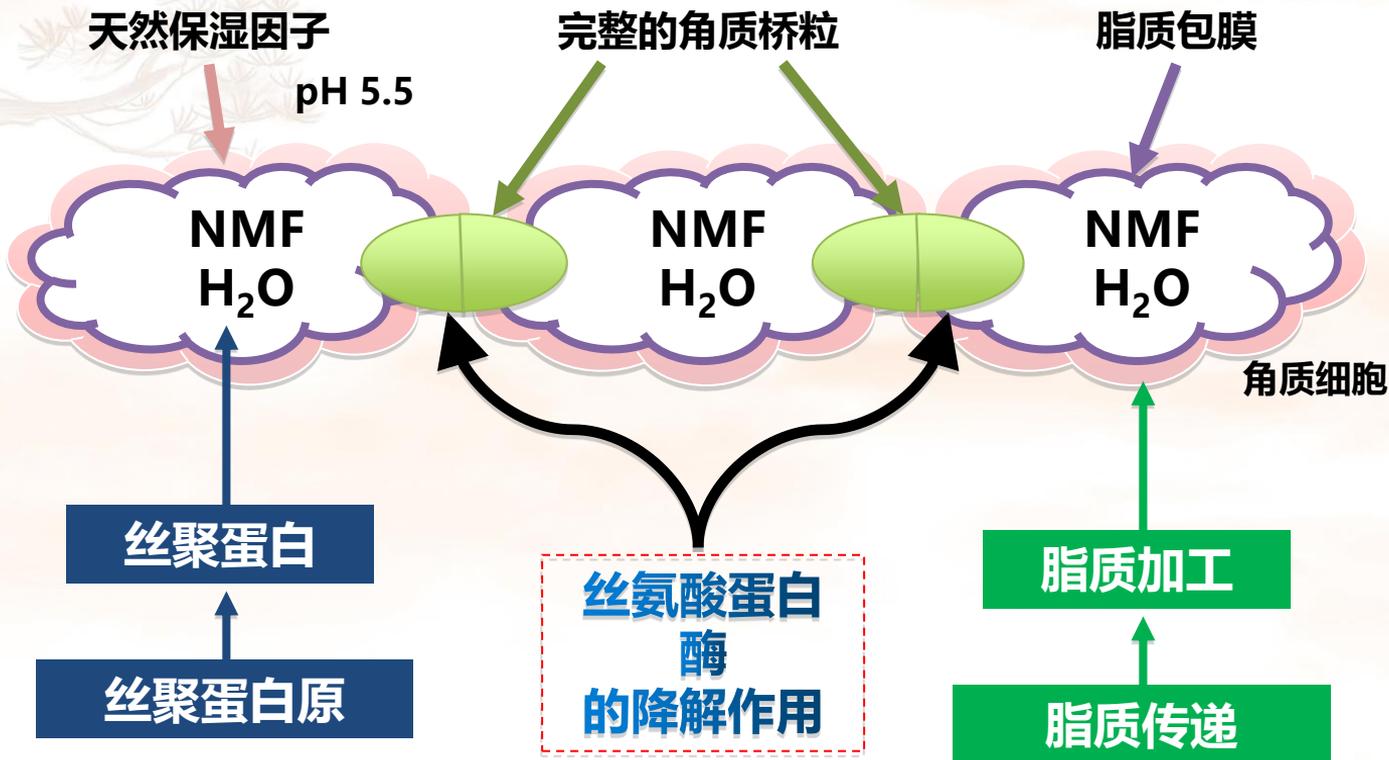


c

- 中年女性
- 老年女性



角质层屏障功能



老年人全层皮肤变薄，屏障功能明显受损



老年人角质层含水量明显减少

- 正常人角质层的含水量在15%以上；
- 老年人皮肤角质层含水量下降，一方面与表皮中天然保湿因子和表皮脂质含量减低，另一方面与全层皮肤变薄、经表皮水份丢失 (TEWL)增加、代谢缓慢、出汗减少有关；
- 一项基于中国人群的大样本研究显示，所有受试者不同部位的角质层含水量峰值均出现在40-50岁，之后随年龄而下降，至70岁以上老年人角质层含水量明显降低。

Man MQ, Xin SJ, Song SP, Cho SY, Zhang XJ, Tu CX, Feingold KR, Elias PM: Variation of skin surface pH, sebum content and stratum corneum hydration with age and gender in a large Chinese population. Skin Pharmacol Physiol 2009, 22:190-199.



老年皮肤干燥十分常见 尤其在秋冬季



老年皮肤干燥



老年瘙痒诊治原则

- ◆ 指原因不明、缺乏原发皮疹的瘙痒；
- ◆ 与老年皮脂分泌减少、屏障功能衰退、神经老化、免疫失衡有关；
- ◆ 排除其他原因：系统性、神经源性、精神障碍性、药物源性瘙痒

- ◆ 患者教育、避免诱发加重因素、控制搔抓；
- ◆ 祛除原因或治疗基础疾病；
- ◆ 外用保湿剂，口服抗组胺药及外用糖皮质激素；
- ◆ 针对瘙痒发生机制治疗，系统应用激素或非激素类抗炎制剂、中枢神经系统抑制剂、中医中药等

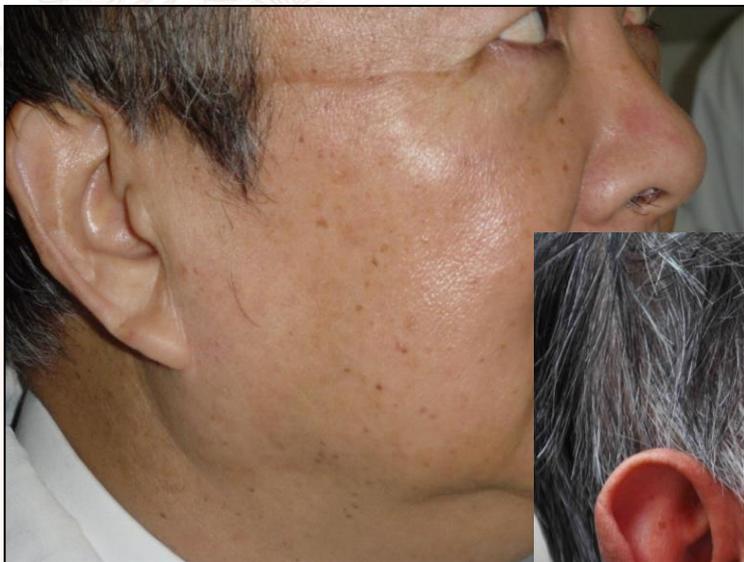


老年皮肤瘙痒始于皮肤干燥

- 老性人由于代谢减缓，激素水平下降等，使皮肤变薄，皮脂、汗液的分泌量减少，皮肤变得干燥；
- 皮肤屏障功能的减弱，加之神经的退行性变，使皮肤容易产生瘙痒；
- 剧烈的搔抓、过度的清洗（烫澡、搓背），进一步破坏了皮肤的屏障，出现炎症，可造成老年人顽固难治的湿疹。



使用保湿剂是缓解老年人皮肤干燥的有效手段



老年人皮肤干燥



老年性皮肤瘙痒



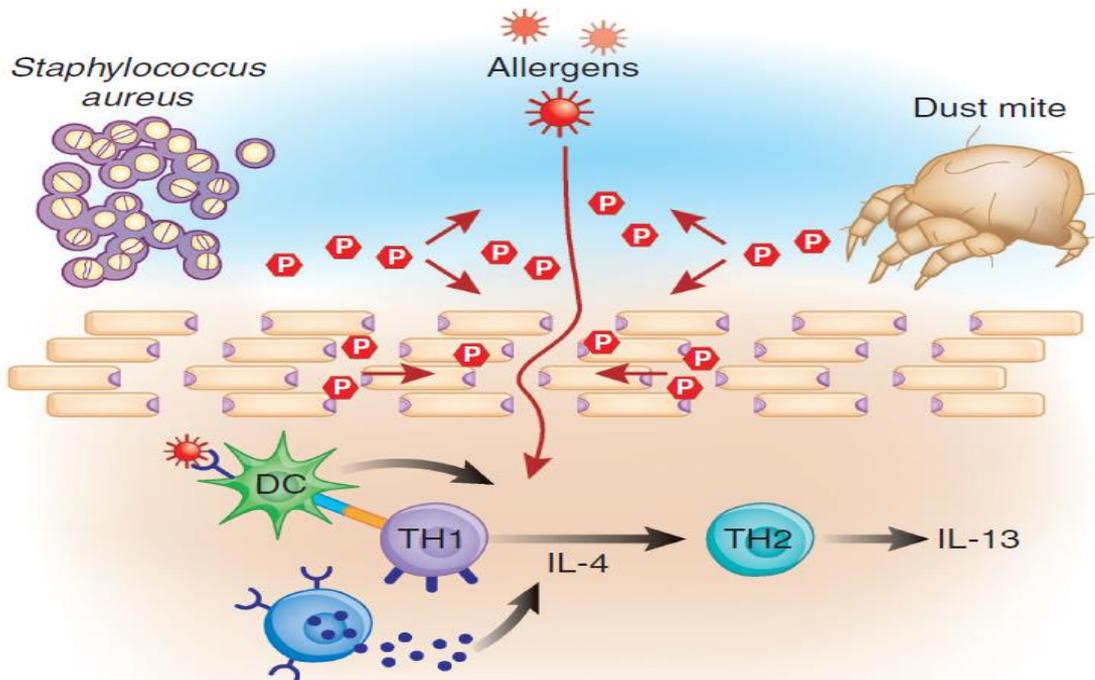
湿疹
晚发特应性皮炎



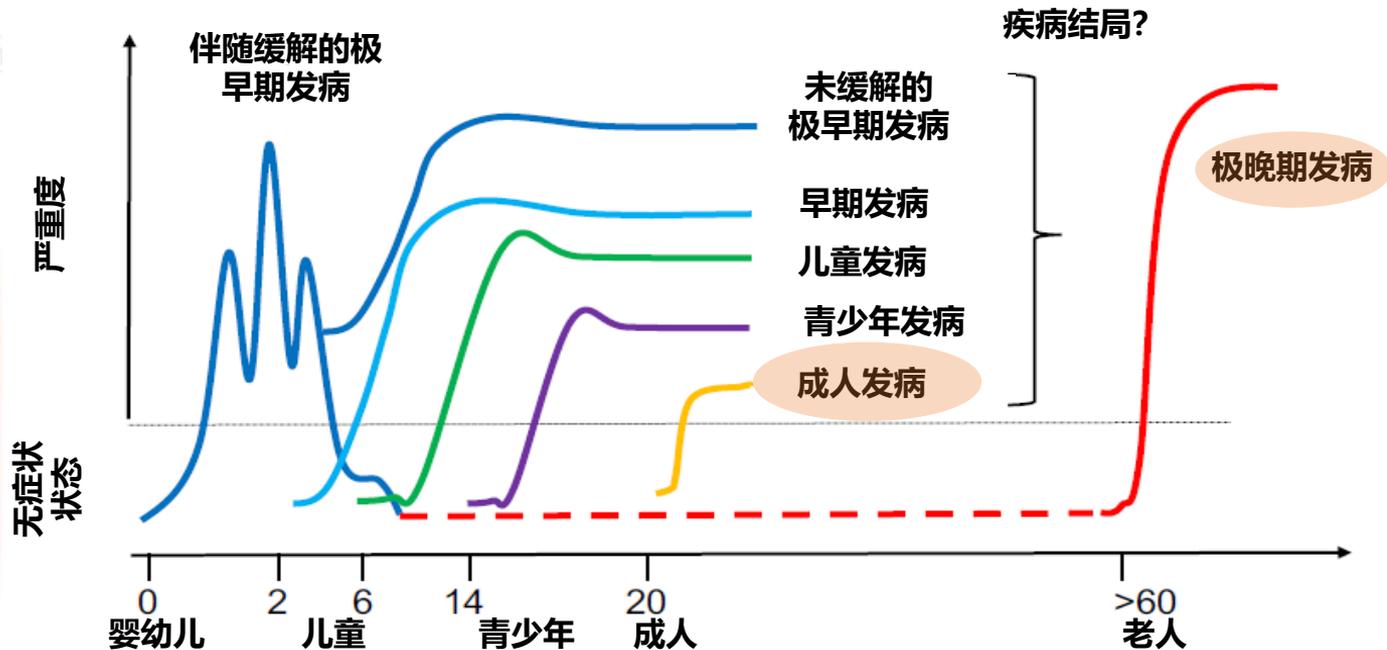
皮肤干燥



老年人皮肤屏障受损导致晚发AD的发生



老年晚发特应性皮炎 (AD)



Bieber T, et al. *J Allergy Clin Immunol.* 2017 Apr;139(4S):S58-S64.



老年特应性皮炎

- ◆ 面颈部湿疹样皮炎、躯干部苔藓样/渗出性病变及四肢瘙痒性丘疹和结节等，皮疹泛发，主要累及伸侧，具“反向”特征
- ◆ 个人和/或家族特应性病史
- ◆ 总IgE水平和嗜酸性粒细胞计数低于儿童和成人AD患者
- ◆ 治疗原则：保湿、止痒、外用和系统抗炎
- ◆ 雷公藤、环孢素
- ◆ 生物制剂抗：IL-4/IL-13受体单抗Dupilumab，JAK抑制剂、磷酸二酯酶4抑制剂

李巍, 王上上, 刘玉峰. 中华皮肤科杂志, 2020, 53 (8) :654-657.



老年特应性皮炎



老年特应性皮炎



老年瘙痒、AD—患者教育

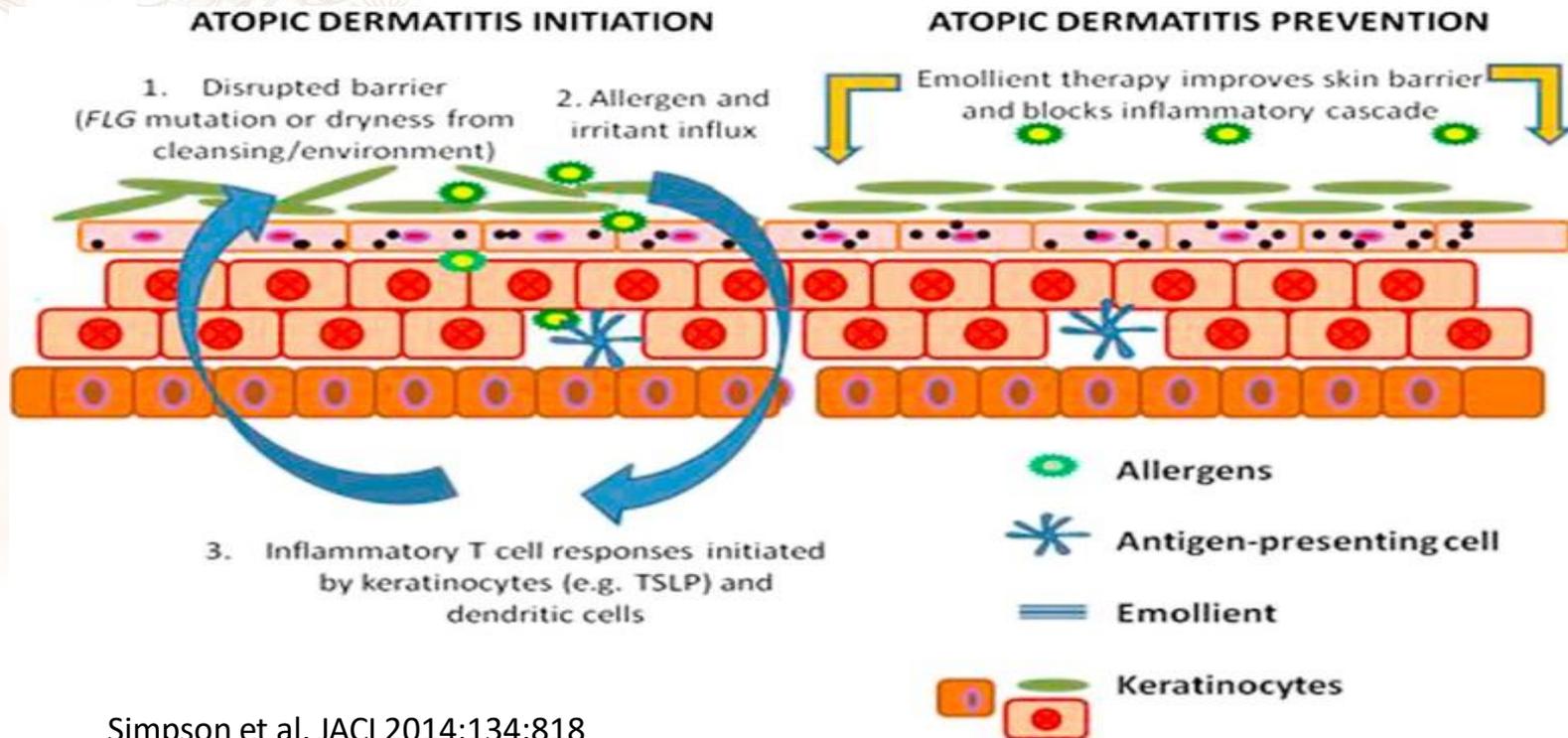
- ◆ 应避免干燥气候、热环境、饮酒、过度洗浴、接触各种刺激物或过敏原；
- ◆ 缓解精神紧张焦虑；
- ◆ 勿使用碱性肥皂，正确使用保湿剂；
- ◆ 控制洗浴时间不要长于20 min；
- ◆ 穿着软棉质衣服；
- ◆ 减少或避免搔抓，控制痒-搔抓循环等。

慢性瘙痒管理指南, 中华皮肤科杂志, 2018,51(7): 481-485

李巍, 王上上, 刘玉峰. 老年特应性皮炎: 一个新的临床亚型[J]. 中华皮肤科杂志, 2020, 53 (8) :654-657.



加强皮肤保湿，保护皮肤屏障，减少AD发生



Simpson et al. JACI 2014;134:818



皮肤病与保湿

- **保湿的实质是修复皮肤屏障功能；**
- **外治：**增加并恢复角质层的含水量；
- **内治：**增强体质、加强营养，延缓衰老。



外搽护肤品修复皮肤屏障功能

- 古训：“正气存内，邪不得干”。
- 皮肤的正气就是指正常皮肤的屏障功能。
- 皮肤位于机体的最外层，角质层为机体提供了一个天然的保护屏障，“天衣无缝”、“无隙可乘”。
- 因此，采用保湿护肤品修复皮肤天然屏障，对减轻瘙痒和皮肤病的治疗具有重要的作用。

