

湿疹、皮肤瘙痒症、带状疱疹最高发，保护皮肤健康应兼顾防、护、衣、食多方面

守住“体面”，中老年人应防患于未然

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“皮肤是人体最大的器官，也是最外面的一个器官。我们要体面地生活。‘体’是全身健康，‘面’就相当于皮肤。中老年朋友一定要守住自己的‘体’‘面’，防患于未然。”北京大学人民医院皮肤科主任、中华医学会皮肤性病学分会主任委员张建中教授近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时这样表示。皮肤是防御疾病、保卫健康的“第一道防线”，数据显示，中国人皮肤疾病患病率高达40%—70%，每年约1.5亿人患有皮肤病，其所致健康寿命损失在所有疾病中位列第四。

中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华指出：“皮肤疾病是危害中老年人健康和生命质量的常见疾病之一，关乎中老年人的‘体面’，相比于慢性病、癌症等容易被忽视。实际上，皮肤疾病因为瘙痒、疼痛、皮损等症状非常容易影响患者生活质量。”5月25日是“国际爱肤日”（也称“全国护肤日”），《中老年人常见皮肤病预防科普手册》（以下简称“手册”）也于当日正式发布。“手册”由中国老年保健协会指导，中国新闻周刊、《中国社区医师》杂志和葛兰素史克中国联合发布。“手册”呼吁中老年人重视常见皮肤病，及早预防，尽早诊治，为中老年人健康生活铺平坦之路。

2000多万老年人被湿疹困扰，皮肤瘙痒症发病率女性多于男性

张建中介绍，皮肤病大概有2000多种，中老年人常见的皮肤病有湿疹、皮肤瘙痒症、病毒感染和皮肤肿瘤等。皮肤状态是身体状况的晴雨表，瘙痒、干燥、疼痛、起皮疹等症状虽然常见但不容小觑，它们可能是皮肤在发出警报，千万不要轻视。

“手册”指出，持续反复皮肤瘙痒可能是皮肤瘙痒症或湿疹。其中，皮肤瘙痒症女性多于男性，亚洲人多于白种人，秋冬季发病更为常见，其发病率随年龄增加而逐渐升高。国外流行病学研究也显示，65岁以上门诊患者皮肤瘙痒症的发病率为12%，85岁以上达20%。

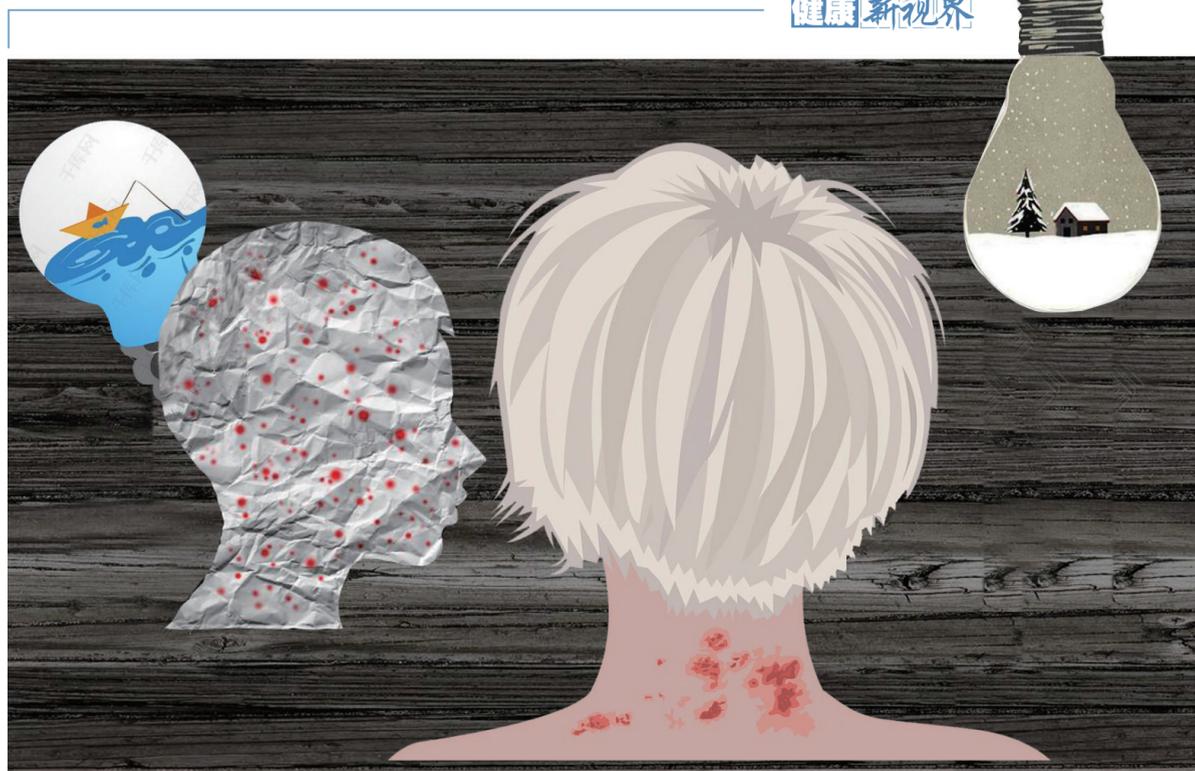
“不要小看皮肤瘙痒，它往往是严重疾病的一个表现。我的一个病人说，宁愿疼痛也不愿痒，因为痒是往心里去的。如果皮肤瘙痒严重、顽固且伴随其他症状，建议及时就医检查。”张建中表示，中老年人皮肤瘙痒的病因很多，多数老年瘙痒症是由于皮肤的油脂逐渐减少，导致皮肤干燥引起的；少数是由内在疾病引起的，如糖尿病、肝胆疾病、甲状腺疾病甚至恶性肿瘤等。

另一个常见皮肤“痒”的疾病是湿疹。张建中介绍，中国有8000万湿疹患者，其中超过60岁的老年人占1/3，也就是说至少有2000多万老人被湿疹困扰。湿疹表现为多种瘙痒性皮肤病，如红斑、丘疹、斑丘疹、水疱、糜烂、渗出、脱屑、结痂、苔藓样变等。湿疹很容易复发，严重影响患者生活质量。

“手册”指出，湿疹反复，可能多为随意停药、没有规范治疗、没有巩固/足疗程治疗、没有积极预防等导致。所以，规范足疗程的治疗并且积极预防，能够减缓湿疹程度，减少复发频率。

90%以上成人体内潜伏水痘一带状疱疹病毒，50岁以上中老年人需警惕带状疱疹

“太疼了，疼得吃不下饭，睡不着。”68岁的



健康新视界

郭文芳去年曾患带状疱疹，如今提及她依然心有余悸。根据《带状疱疹中国专家共识》，高达90%以上成人体内潜伏水痘一带状疱疹病毒，约1/3的人在一生中可能会患带状疱疹。还有调查显示，中国50岁以上人群每年新发带状疱疹超过150万人，严重影响患者的心理健康和生活质量。

带状疱疹俗称缠腰龙、蛇缠腰等，是一种由水痘一带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。“带状疱疹病毒专门欺负免疫力较低的人，超过50岁人体免疫力降低，发生带状疱疹的概率就高。另外，有基础疾病的人也是带状疱疹盯上的对象，比如红斑狼疮、心血管疾病、慢阻肺、类风湿关节炎、血液病、使用激素和免疫抑制剂人群以及一些恶性肿瘤患者，更容易发生带状疱疹。”张建中提醒，带状疱疹最严重的并发症是带状疱疹后神经痛，越是老人越容易高发神经痛，疼上二三年或五六年的都有，还有疼20年的。而发生在三叉神经部位的带状疱疹，可引起眼睛角膜穿孔甚至失明。“手册”显示，伴有基础疾病的患者发生带状疱疹后神经痛的风险高于健康人群，慢性病（如糖尿病、心血管和呼吸系统疾病等）患者得带状疱疹后感受到的痛感更强。

有些人误认为带状疱疹不用治疗能自愈，“手册”指出，只有极少数部分无症状或轻微症状的青年人可不必治疗。对于大部分人，带状疱疹不但需要治疗，而且要积极治疗；但不要抗

病毒，而且还要积极抗炎和对症治疗。建议在疾病开始的头3天就治疗，治疗越早疗效越好。而且，带状疱疹不是一生只得一次，带状疱疹痊愈后同样可能复发。免疫功能低下的带状疱疹患者和自身有免疫性疾病等，都会增加带状疱疹复发风险。

接种疫苗、衣食健康、注意防晒、不过度清洁，保护皮肤健康重在预防

许多中老年人人都有一些慢性疾病，而一旦皮肤屏障被攻破，可能会加重这些疾病。张建中建议，保护皮肤健康，应兼顾防、护、衣、食等多方面。

预防带状疱疹，应主动打疫苗。“对于感染性疾病如带状疱疹，不但要打疫苗，还要积极锻炼身体。”张建中指出，虽然带状疱疹有一些抗病毒、消炎、止痛的药物可使用，但任何治疗都不如预防好，接种带状疱疹疫苗就是最好的预防。“这个疫苗打两针，第一针打完过后半年再打第二针，95%的人就可保护起来，也不用害怕得带状疱疹了。”

及时治疗基础病，做好防晒。张建中提醒，中老年人要注意皮肤肿瘤的发生。皮肤肿瘤在老年人群中比较常见，很多都与紫外线照射有关。“六七十岁的年纪了，意味着已接受了紫外线照射六七十岁了，紫外线可破坏人体DNA，在

修复过程中就可能发生癌前病变或皮肤癌。所以老年朋友一定要注意防晒。”此外，健康生活方式也包括不过度劳累，中老年人应及时治疗一些基础病，早发现早治疗。

衣、食健康也很重要。张建中指出，“衣”就是要选择宽松柔软、透气性的纯棉衣物和床单被褥等，避免摩擦，避免化纤类、毛类产品对皮肤的刺激。“食”指健康饮食，老年人要加强营养，肉蛋奶一样也不能少；应多吃蔬菜水果；不要喝酒、饮浓茶，少吃油炸、辛辣或辛辣类食物，这类食物易引发体内热性反应导致瘙痒。

学会正确“挠痒”。皮肤痒，大多数人都会习惯性用手挠。“手册”提醒，过度挠痒不仅会加重炎症、汗毛孔收缩，还会越挠越痒，易导致皮肤破损、炎症等。所以，皮肤痒时不要用指甲抓，可将5个手指指尖并拢，快速戳痒痒的部位；如果效果不佳，可用冷水敷痒痒部位。

不要过度清洁皮肤。许多女性习惯早晚用洗面奶洗脸，有些人同时还会用卸妆水。张建中提醒，过度清洁容易导致皮肤屏障受损，出现皮肤干、红、发紧等问题，还会出现红血丝、颜色不匀、长痘等，甚至引发其他皮肤疾病。中老年人皮脂少，可以隔日或3天洗一次澡。洗完澡后，应及时涂抹保湿润肤的护肤品。全身性瘙痒患者需注意减少洗澡次数，洗澡时不搓洗皮肤，不用碱性肥皂。

防病鲜知道

孕期焦虑严重 孩子多动症风险高

加拿大多伦多大学一项新研究发现，在怀孕期间和生下孩子的头几年中，若母亲焦虑，孩子在16岁时患多动症的风险要高出2倍。

研究人员选取了8727名母亲，这些母亲被分为轻度焦虑、中度焦虑和高度焦虑三组。对3199名年龄为16岁孩子进行的测试表明，母亲焦虑程度不同，孩子多动症症状差异很明显。母亲轻度焦虑的孩子只有5%表现出了多动症症状，而母亲中度、高度焦虑的孩子，有11%表现出了多动症症状。

研究指出，母亲的压力会在后代身上显现，女性保持好心情不仅有利自身健康，也间接给孩子奠定了好基础。因此，女性生活中一定要懂得给自己减压。（胡珍）

婴儿大脑发育早 未来数学学得好

美国《发展科学》杂志近日刊登一项新研究称，幼儿能够数出“1、2、3”之前，早在婴儿期就已明白了数字的含义及其与数量间的关系。

美国约翰·霍普金斯大学从事儿童数学能力发展研究的认知科学家莉萨·费根森教授与王珍妮博士，对14—18个月大的婴儿展开“玩具捉迷藏”试验。研究人员把玩具狗扔进一个纸盒中，孩子不能看纸盒里的东西但可伸手摸。扔玩具时，研究人员要么边扔边数：“看！1、2、3、4、4条狗！”；要么只扔不数：“这个，这个，这个和这个，这些狗！”对比发现，如果数数，当婴儿用手从封闭的纸盒中摸出玩具的时候，拿到第4件后就会停手；如果不数数，婴儿就很难记住盒子里装了4个玩具，他们拿到第4件后还会继续伸手。

王珍妮表示，之前的研究认为，婴幼儿一般要等到4岁左右才能真正明白数字意味着什么。新研究通过行为学观察发现，婴儿期大脑就开始朝向复杂抽象思维能力发展，而大脑发育越早越快，孩子数学能力就越强。（敏敏）

血糖高和糖尿病 均增加患癌风险

近期，我国在黑龙江市大庆市进行的一项领先全球的糖尿病预防研究，通过长达30年随访分析显示，胰岛素抵抗、高胰岛素血症并进展为糖尿病，都会增加癌症风险。

研究发现，糖耐量正常、糖耐量受损和糖尿病患者的癌症发病率分别为每千人每年6.06、6.77和7.18人。与正常人相比，糖耐量受损和糖尿病患者患癌风险分别增加77%和2.34倍。一旦糖耐量受损进展为糖尿病，患癌风险就会加倍。这些发现表明，当高血糖达到一定水平时，会有更强致癌作用。

研究显示，在血糖波动大的人群中，血糖水平的升高与癌症的发生显著相关，但在血糖波动小的人群中没有发现这种关联。这提示控制餐后血糖波动，可能有助于糖尿病患者的癌症预防。

研究还发现，葡萄糖负荷后胰岛素水平的增加，而非空腹血糖胰岛素水平，与癌症风险的增加显著相关。这提示长期的高胰岛素血症可能是患癌重要危险因素，而糖尿病对癌症风险的影响更大。（杨进刚）

我国高龄孕产妇比例达15.8%，高龄女性受孕率下降，流产、胎儿畸形、妊娠期并发症等风险增加

高龄妊娠，如何保障好“孕”健康？

北京大学第一医院妇产科主任医师 徐阳 主治医师 单学敏

随着“全面二胎”“三孩政策”的逐步实施，近年来我国女性高龄怀孕比例明显增加，截至2020年，我国高龄孕产妇比例已达15.8%。国际妇产科联盟将分娩年龄≥35岁定义为高龄妊娠，因高龄妇女的受孕率下降，流产、胎儿畸形、妊娠期并发症及并发症的发生风险均增加，高龄妊娠已成为我国生育健康领域面临的严重挑战。

为什么高龄女性生育力会下降？

1. 随着年龄增加，女性不孕症发生率逐渐升高。20—24岁女性不孕症发生率只有6%，而34—39岁升至30%，39—44岁高达64%，46岁女性的妊娠率基本趋于0%。卵泡数量减少、卵子质量下降是女性生育力下降的首要因素，而影响受孕环境的子宫疾病如子宫肌瘤、子宫内膜炎、子宫内膜病变等，也随女性的年龄增加而增加。

2. 随着年龄增加，女性活产率下降，流产率、胎儿畸形率升高。自然流产率在35—44岁的妊娠女性中约为40%，45岁以上高达60%—

65%；在活产率方面，38—39岁女性为19.2%，而>44岁仅为1.5%，≥45岁活产率下降更为显著，只有2%。同时，新生儿出生缺陷如唐氏综合征、小儿脑瘫等的发生风险也随着母亲年龄的增长而升高。

3. 随着年龄增加，女性妊娠并发症、产时并发症增加。45岁左右的孕妇慢性高血压、糖尿病合并妊娠、妊娠期糖尿病和妊娠期高血压的发生率分别较25—29岁的孕妇高2.7倍、3.8倍、10倍和1.89倍。40岁及以后怀孕的女性未来会面临更高的卒中和心脏病发生风险。

如何改善女性高龄怀孕带来的风险？

1. 孕前评估。计划怀孕夫妇双方，特别是有基础疾病的高龄妇女应进行是否适宜怀孕的评估。北大医院妇产科已开展了生育咨询、孕前检查等相关服务。若年龄≥35岁女性备孕6个月以上仍未孕时，建议到生殖中心进行全面的孕龄检查及治疗。不孕检查包括卵巢储备功能评估（年龄、性激素、抗苗勒氏管激素和B超下卵巢窦卵泡计数）、输卵管通畅性检查、盆腔脏器结构检查及内分泌检查等。同时，还要了解男方生育力情况，

进行精液分析。

2. 合理膳食，提倡健康生活方式。①补充叶酸。建议从孕前3个月开始口服叶酸，持续到孕后3个月或整个孕期，每天服用剂量400—800ug，可预防胎儿神经管畸形、孕期贫血。②均衡膳食、合理运动、远离有毒有害物质。均衡摄入碳水化合物、蛋白质、脂肪三大营养物质，并补充维生素和矿物质；因为体重超重或肥胖女性妊娠并发症、并发症的发生率较高，建议从孕前开始改善饮食、增加运动以降低体重；在工作生活中远离烟酒、放射线、甲醛过量等环境，尽量减少参加聚集性活动，避免发生甲流、乙流、新型冠状病毒等传染病的感染。

3. 定期围产保健。高龄孕妇应在怀孕早期建立保健手册，定期进行孕检、产检，听从医生指导进行保健。

需要特别强调，女性最适宜的生育年龄是25—29岁，建议年轻夫妇在做好家庭计划的同时，积极响应国家鼓励生育的政策号召，合理安排生育时间。对于高龄女性，一定要了解高龄怀孕的风险，尽早采取措施积极应对，确保母婴健康。



“2022 健康中国母亲行动”②

女性不孕症发生率随年龄逐渐升高

