

·专家共识·

中老年浴养专家建议

中华中医药学会皮肤科分会

关键词:中老年;沐浴;药浴乳

中图分类号:TS974.3

文献标识码:B

文章编号:1672-0709(2021)03-0316-02

1 目的及意义

我国自20世纪末进入老龄化社会以来,中老年人口数量和占比持续增长,而皮肤疾患长期困扰中老年人群,带来瘙痒、皲裂、脱屑等问题,严重降低了该类人群生活质量。沐浴是皮肤的清洁方法,也是重要的养生保健措施。沐浴可随方法、部位的变化发挥不同功效,为中老年养生、防病提供有效手段。

2 中老年皮肤生理病理特点

人体皮肤面积约为 1.8 m^2 ,是最直接与外界接触的器官,同时也是人体免疫系统的第一道生理屏障。皮肤屏障由角质形成细胞、细胞间脂质、神经酰胺、粘多糖、天然保湿因子等物质共同构成,其屏障功能也主要依赖于由角质形成细胞分化而成的角质层。但随着年龄增长,中老年皮肤的代谢活动减慢,角质形成细胞分化速度下降^[1],脂质随外分泌腺体数量减少^[2],神经酰胺及皮肤中天然保湿因子水平亦随年龄增长而降低^[3],共同导致皮肤屏障的结构及完整性受到损伤,屏障功能下降。此外,皮肤免疫成分发生变化,亦造成了皮肤特异性免疫水平的降低。以上因素共同导致中老年成为皮肤瘙痒症、湿疹等皮肤疾病的高发人群。

3 沐浴的作用

沐浴作为保持身体健康的生活习惯,其最主要作用是清洁。同时,也是重要的养生保健措施。随着水温作用,体温升高,肌肤舒缓;沐浴可发汗祛邪、活血通络,从而达到加快机体血液循环,改善皮肤新陈代谢的作用。而沐浴方法、部位的变化,也会产生不同功效,如淀粉浴、中药浴、足浴等,可起到润肤、祛屑、止痒和宁心安神等不同作用。

4 沐浴液分类及选择

沐浴液作为常用的洗涤剂,可按照其主要成分分为以下4类。

4.1 皂基型 多由脂肪酸钾皂组成。此类沐浴液具有起泡迅速、泡沫丰富、使用清爽、易于冲洗的特点,但由于其脱脂能力及碱性较强,易造成皮肤的干燥刺激,故仅建议中老年在皮脂溢出较多的季节或部位使用。

4.2 表面活性剂型 多由脂肪醇醚硫酸盐和甜菜碱组成。此类沐浴液有温和光滑、pH值与皮肤相近的特点。不易对皮肤造成刺激,且清洁力适中,对皮脂分泌能力较弱的中老年皮肤亦有较好的保护作用,但其在冲洗过程中容易给皮肤带来难以洗净的滑腻感,可能会给中老年人群造成难以适应的感觉。

4.3 混合型 即皂表复配型,由皂基及表面活性剂复配而成。其既有皂基型使用清爽、易于冲洗的优势,又兼备表面活性剂型的温和,为现在市场中占比最高的一类,其适用人群也较为广泛,但对皮肤仅起到清洁作用,无养护皮肤的功效。

4.4 中药复配型 即药浴乳型,由植物中药萃取的精华药液与温和无刺激的皮肤清洁成分组成。药浴乳pH值呈弱酸性,既能清洁皮肤去污浊,又能养护皮肤祛病邪。针对皮肤干燥、脱屑、瘙痒人群,通常在药浴乳配方中加入养血祛风药物,如丹皮、苦参、薄荷等^[4],推荐中老年人群广泛使用。

5 沐浴方法

淋浴法:选择温暖潮湿的沐浴环境,采取站位,用温水湿润皮肤,取适量沐浴液,借助手掌或沐浴工具充分打泡并沐浴全身,温水淋洗至皮肤没有滑腻感。淋浴结束后,用干毛巾拭干皮肤,浴后注意皮肤滋养类保湿剂的使用。夏季淋浴以每周2~3次为宜,冬季则建议每周1次为宜,不宜过于频繁。若使用润肤祛屑类中老年弱酸药浴乳,每周可适度增加淋浴次数。

浸浴法:选择温暖潮湿的沐浴环境,于浴盆中

放置 200~250 L 温水,保持水温 38℃~40℃,采取卧式,并保持头颈及前胸部位露出水面,持续 20~30 min,浸浴过程中注意观察有无头晕、心慌、气短等症状发生,浸浴结束后,用干毛巾拭干皮肤,可休息 20~30 min 再离开浴盆。浴后注意皮肤滋养类保湿剂的使用,以保持皮肤滋润。冬季浸浴以每周 1 次为宜,夏季则不建议浸浴,以免出现虚脱等不良反应。

蒸气浴法:选择温度 40℃~50℃、气湿 80%~100%的蒸气浴室,在淋浴并拭干皮肤后,进入蒸气浴室。采取平卧或坐位,持续 10~20 min,待全身发热后,走出蒸气浴室,使皮温恢复,休息 10 min 后,再进入蒸气浴室,重复 2~5 次。蒸气浴过程中注意观察有无头晕、心慌、气短等症状发生,注意降温时切勿感寒。蒸气浴以每周 1 次为宜。

足浴法:选择温暖舒适环境,于足浴盆中放置 3~5 L 温水,保持水温在 40℃~41℃,采取坐位,将双足放置足浴盆中,使温水没过脚踝,持续 10~20 min,足浴结束后,用干毛巾拭干皮肤。温水足浴以睡前 0.5 h 为宜,1 次/d。足浴时在浴盆中加入燥湿健足安神类弱酸药浴乳,可以有效改善睡眠、缓解疲劳。

淀粉浴法:选择温暖潮湿的沐浴环境,将浴盆套上一次性浴桶套并放置 200~250 L 温水,保持水温在 36℃~38℃,将 300 g 淀粉与温水混匀,采取卧式,并保持头颈及前胸部位露出水面,持续 20~30 min,淀粉浴结束后,切勿用清水再次冲洗,用干毛巾拭干皮肤,浴后注意皮肤滋养类保湿剂的使用。淀粉浴以隔日 1 次为宜。

中药泡浴法:中药放置无纺布袋中,加 10 L 冷水浸泡 30 min,大火煮开,文火煮 30 min。选择温暖潮湿的沐浴环境,将浴盆套上一次性浴桶套并放置 200 L 温水,保持水温 36℃~38℃,将煮好的药汁连同中药包一并倾入。沐浴者采取卧式,并保持头颈及前胸部位露出水面,持续 30~40 min,中药泡浴结束后,可视情况用清水冲洗,干毛巾拭干皮肤,浴后注意皮肤滋养类保湿剂的使用。中药泡浴以隔日

1 次为宜。

6 注意事项

①保持沐浴环境温暖、防滑、通风,预防不良事件发生;②保持沐浴水温、力度适宜,避免高温烫洗、过力揉搓;③保持沐浴时间、频率适宜,避免沐浴过长、过频;④注意浴后皮肤滋养类保湿剂的使用;⑤体弱者沐浴时应有家人陪伴,或遵医嘱。

参加制定本专家建议的专家(以姓氏汉语笔划为序):

刁庆春(重庆市第一医院)
 闫小宁(陕西省中医院)
 刘巧(江西中医药大学第二附属医院)
 刘红霞(新疆医科大学附属中医院)
 刘学伟(河南中医药大学第一附属医院)
 杨志波(湖南中医药大学第二附属医院)
 杨素清(黑龙江中医药大学第一附属医院)
 宋坪(中国中医科学研究院)
 李元文(北京中医药大学东方医院)
 李铁男(沈阳市第七人民医院)
 李斌(上海市皮肤病医院)
 李玲娥(石家庄市中医院)
 张理涛(天津中医研究院附属医院)
 陈达灿(广东省中医院)
 周小勇(武汉市第一医院)
 段逸群(武汉市第一医院)
 曾宪玉(武汉市第一医院)

执笔者:宋坪、杨志波

参考文献:

- [1] Danby SG. Biological variation in skin barrier function:from A (Atopic Dermatitis) to X (Xerosis)[J]. *Curr Probl Dermatol*, 2016, 49:47-60.
- [2] Farage MA, Miller KW, Elsner P, et al. Functional and physiological characteristics of the aging skin[J]. *Aging Clin Exp Res*, 2008, 20: 195-200.
- [3] Chambers ES, Vukmanovic-Stejić M. Skin barrier immunity and ageing[J]. *Immunology*, 2020, 160: 116-125.
- [4] 蔡静. 中药抑菌止痒溶液治疗血虚风燥型特应性皮炎患者临床观察[D]. 湖南中医药大学学报, 2019.

(收稿日期:2021-01-10)