



报道 | 孙慧纹
sweehw@sph.com.sg

酷热天气带来的不仅是汗流浹背的不适感，也对皮肤产生最直接的影响，尤其是年长者。

Beyond Medical Group旗下Alpha Asia Aesthetics医疗总监吴佳颖医生指出，年长者患皮肤癌的发病率正在上升，这突显了防晒的重要性。《美国皮肤病学杂志》(Journal of the American Academy of Dermatology)发表的一项研究也显示，年长者患上暑热相关疾病的概率是年轻人的两倍。

全国皮肤中心皮肤科顾问医生王丽萍解释：“随着年龄增长，皮肤应对高温和湿度的能力会受影响。这是因为年长者的皮肤脂肪含量减少，滞留的死皮细胞增加，导致皮肤屏障受损，调



年长者更容易受到热刺激影响，引起血液循环不良，影响皮肤愈合，增加与热相关的皮肤感染。(iStock图片)

调节体温与排汗能力减弱 老年人更易热出皮肤病

节体温和应对温度变化的能力因此变差。”

邱德拔医院老年科部门主任与高级顾问医生黄宗仁副教授指出，炎热气候会影响全身，如引起脱水、电解质失衡和热衰竭，对肾功能受损与渴感减弱的年长者有更显著的影响。由于调节体温的功能衰减，年长者更容易受到热应激(heat stress)影响，热应激会引起血液循环不良，影响皮肤愈合，增加与热相关的皮肤感染。

50%年长者有皮肤干燥问题

吴佳颖医生说，随着年龄增长，皮肤胶原蛋白和弹性蛋白会减少，这会提高患皮疹和皮肤受刺激的风险。皮肤变薄，对摩擦和热量的抵抗力也较弱。

吴佳颖医生指出，据《临床皮肤病学杂志》的研究显示，多达50%年长者有慢性皮肤干燥问题。她解释：“肌肤皮脂腺的活性减弱，加上荷尔蒙变化和环境因素，导致皮肤干燥。”

她呼吁年长者注意以下皮肤相关问题：

- **皮肤干燥加剧**：高温可能导致脱水，加剧皮肤干燥问题。
- **容易长痱子(又称热疹)**：年长者的汗腺功能较差，汗腺堵塞可能导致皮肤出现发痒的红疹。此外，衰老影响身体调节温度的能力，一旦体温调节受损，排汗效率降低，会更容易长痱子。
- **产生晒斑**：长期暴露在阳光下会加剧色素斑点问题，即有晒斑，这是出现在皮肤暴露处的扁平棕色或黑色斑点。
- **可能患皮肤癌**：据全国皮肤中心的资料显示，长期暴露在阳光下已证实是导致多种皮肤肿瘤的重要因素，如基底细胞癌(basal cell carcinoma)。
- **容易晒伤**：年长者的皮肤通常较敏感，皮肤变薄也容易晒伤，而日晒后自我修复能力会下降。
- **现有病症加重**：慢性皮肤病如湿疹和银屑病，可能因高温而加剧。

黄宗仁副教授补充道，皮肤也会光老化，这是长期暴露在阳光和紫外线下皮肤反复损伤的后果，紫外线会使皮肤起皱，松弛和变粗糙。



针对成熟肌肤的防晒霜，含有额外保湿成分和抗氧化剂。(iStock图片)

有氧运动有助增加耐热性

吴佳颖医生提醒，除了外在高温环境因素加剧皮肤问题，生活方式如水分摄取不足和脱水，也会加剧年长者对高温的敏感性，久坐习惯也会增加皮肤出现状况的概率。她指出，根据《E生物医学》(eBioMedicine)期刊，在适温条件下有规律地做有氧运动，提高核心温度、出汗以及刺激心血管系统，有助增强个人的耐热性。

黄宗仁副教授指出，一些治疗年长者相关疾病的药物可能直接或间接影响皮肤，如利尿剂可导致体液流失加剧脱水；一些抗生素会增加光源敏感性，使皮肤更易晒伤和产生汗疹；一些抗抑郁药会导致出汗失调；胰岛素在炎热情况下将失去效力。重要的是，要咨询医生，了解药物可能对皮肤产生的副作用，并做出适当的应对。

做好防护对抗高温

受访医生提供年长者以下肌肤保护贴士：

- **使用SPF至少30的防晒霜**：选择能抵御UVA和UVB射线的广谱

防晒霜，黄宗仁副教授推荐使用防晒系数(SPF)至少30的防晒霜。吴佳颖医生则建议SPF宜为50或更高，她说：“最好选择针对成熟肌肤的防晒霜，它们通常含有额外保湿成分和抗氧化剂，既能滋养皮肤，保持湿润，又能提供有效的防晒。”

- **摄取充足水分**：水分不仅有助保持皮肤弹性，还能通过出汗调节体温，减少患痱子和晒伤的可能。每天摄取1.5至2公升清水，并在运动时或炎热天气中适当地增加水分摄取量，以防脱水加剧皮肤干燥和敏感。

- **穿宽松透气衣物**：轻薄透气的棉质衣物和宽边帽，能保护皮肤免受紫外线伤害，减少皮肤因高温受到刺激，也能预防中暑。

- **避免中午外出**：在阳光最强烈的上午10点至下午4点时段，尽量待在室内。若须外出，建议带伞，也避免在炎热时段过度消耗体力，可将户外活动安排在清晨或傍晚。

- **出汗后应尽快擦干**：别让汗水积聚在身体上，尤其是皮肤褶皱处。
- **检查药物对阳光的敏感性**：咨询医疗人员，了解所服药物的潜在风险，采取必要措施。

- **使用温和洁肤产品**：避免使用刺激性肥皂和磨砂膏，因为皮肤屏障功能会随着年龄减弱，皮脂分泌也会减少，影响皮肤保持水

早期干预可以预防并发症，提高生活质量。定期检查有助于识别皮肤癌、感染和慢性病，也能监测皮肤是否有糖尿病或心血管疾病等全身性疾病的迹象。

——黄宗仁副教授



若必须在阳光猛烈时外出，应该带伞。(档案照)

分的能力，皮肤易干燥和脆弱。

- **冲凉水澡**：使用凉水淋浴降低体温，每日一至两次即可。王丽萍医生说，热水或过多的淋浴可能去除皮肤中的天然油脂，破坏保护屏障。
- **使用封闭性保湿剂**：王丽萍医生建议年长者选择含有神经酰胺(ceramides)等修复成分的封闭性(occlusive)保湿剂。

皮肤病患者要加倍预防

吴佳颖医生和王丽萍医生建议患有湿疹、干燥皮肤或瘙痒症状的年长者，在炎热天气下，注意以下肌肤管理方法：

- **持续保湿**：使用润肤剂舒缓因高温和出汗而加剧的皮肤干燥问题，维持皮肤屏障，保持肌肤湿润，防止干燥相关病症复发。
- **注意皮肤变化**：密切关注是否有新症状或情况是否加重，若出现广泛干燥、红肿和痒痒症状的皮肤，应尽早求医，也避免抓挠和摩擦皮疹部位。皮肤受感染的迹象包括发红、发热、肿胀、疼痛、有化脓分泌物。

- **咨询医生**：医生可能建议使用含薄荷醇的乳膏或口服抗组胺药(antihistamine)来缓解痒痒，要按照医疗建议和指示护肤和用药。

黄宗仁副教授提醒，年长者应定期做皮肤检查，他说：“早期干预可以预防并发症，提高生活质量。定期检查有助于识别皮肤癌、感染和慢性病，也能监测皮肤是否有糖尿病或心血管疾病等全身性疾病的迹象。”

中医：身体内湿与外界热气相搏

中华医院老年疾病组李倩绮医师说，随着年龄增长，年长者的气血相对虚弱，皮肤失养，使皮肤变得干燥薄弱，易受感染。

李医师解释，年长者在炎热天气中容易出现热疹和其他皮肤问题，主要是因为外界的“热气”与“湿气”

饮食影响皮肤健康

陈笃生医院营养与饮食部营养师萧紫芸说，营养与身体的许多生物过程息息相关，会影响皮肤健康，包括皮肤的更新与生成，缓解皮肤氧化损伤，以及维护皮肤结构。直接改变体内老化状态并不容易，但调整外部因素，如摄取营养丰富的饮食，或有助维持皮肤健康与延缓皮肤老化。

某些食物或饮料在炎热天气可能加剧年长者的皮肤状况，如酒精会引起脱水和炎症，对皮肤不益。萧紫芸解释，酒精的利尿作用会导致水分流失，年长者更容易脱水，而脱水会导致身体摄取的维生素和矿物质减少。炎症则增加氧化应激和外周血管的扩张，影响皮肤细胞更新并降低抗氧化防御力。

不口渴也要多喝水

萧紫芸提醒，摄取充足水分对容易脱水的年长者至关重要。随着年龄增长，渴感减弱，而出汗导致水分流失增加，脱水风险因此提高。

黄宗仁副教授补充，年长者即使不感到口渴也要多喝水，但要注意某些疾病可能须要限制饮水量，因此必须咨询医生了解个人状况。

目前医学相关研究已探索并发现几种可能防止皮肤受阳光损伤，以及有助缓解高温相关问题的营养素。萧紫芸提出蛋白质、胶原蛋白及益生菌等，可能有益肌肤，但还需要更多研究。

她说，蛋白质对人体组织和细胞生长、维护和修复起着主要作用，因此对皮肤健康至关重要。胶原蛋白是一种存在于食物中的蛋白质，来源包括肌肉或结缔组织的肉类，如鱼、蛋清和骨汤。补充胶原蛋白也助于增加皮肤弹性、保湿度及减少皱纹有关，它能减少胶原蛋白的分解，同时刺激胶原蛋白和透明质酸的产生和密度。

侵袭身体所致。毛孔在高温下通常会开放以助散热，这使暑湿之邪容易蕴积。另外，年长者身体机能衰退，体内往往多痰多瘀，身体的“内湿”与外界的热气相搏，导致暑湿不能正常排出体外，蕴结于肌肤，就形成凸起的丘疹等，即常见“热疹”。

当年长者气血亏虚，皮肤濡养不足，外界热气会进一步损伤津液，加剧皮肤的脆弱性，更容易出现干燥、痒痒、红肿等状况。

避免易致敏食物

李倩绮医师建议适当使用中药护理肌肤，并举例，枸杞有滋补肝肾、润肤养颜的功效，适用于皮肤干燥的年长者；可直接食用、泡茶或与菊花一起泡水饮用，也可加入汤品。此外，白天多喝温水，饮食应清淡，避免易致敏和刺激肌肤的食物，如鱼虾。可多吃滋润养血祛风食物，如黑芝麻、银耳、燕窝、桃胶、麦冬、玉米须等。脾胃虚弱的年长者，宜适当食用健脾祛湿食物，如绿豆薏米汤、赤小豆、白扁豆等。

金银花能清热解暑，适用于湿热气质的年长者。(档案照)

年长者也可采用中药外洗帮助缓解湿疹、皮肤痒痒等状况。李医师说，金银花能清热解暑，适用于湿热气质者。外洗方法是：煮一锅金银花水，用毛巾沾取温热的金银花水，湿敷在皮肤上10至15分钟，每天一到两次。要注意的是，大面积使用前，先做小范围的皮肤测试，确保不会过敏。金银花水宜现煮现用，避免长时间存放，以免失去药效或变质。使用时小心水温别过高，以免刺激皮肤，尤其是敏感的皮肤部位。