

노인성 피부질환과 피부 관리

노인의 피부는 노화로 말미암아 여러 가지 문제가 생길 수 있다.
그러나 적절하게 관리하지 못하여 여러 가지 피부질환으로 고생하게 되는 경우가 많다.
노인에게 올 수 있는 피부 문제를 알고 대처하는 것이 중요하다.

흔히 노인들은 외모의 변화를 심각하게 고민하지만, 생명과 관련이 없는 현상이기 때문에 무관심하게 되고, 적절한 관리를 받을 기회를 놓쳐 심각한 피부질환으로 진행되기도 한다.

노인들은 피부의 변화와 주름을 창피하거나 부끄럽게 생각하지 말고, 자신의 삶의 일부를 나타내는 행복의 선으로 받아들여야 한다. 또한 이를 성형수술이나 화장으로 감추려 하지 말고 적절한 관리를 통해 가능하다면 피부 노화가 느리게 올 수 있도록 관리하는 것이 중요하다. 노인에게서 흔한 피부 질환은 피부 소양증, 대상포진, 피부 건조증, 피부암 등이 있다.

● 피부 소양증

▼ 소양증의 원인

만성 신장질환, 갑상선 기능항진증, 약품의 부작용, 그리고 감정적 장애 등이 있으며, 노인에게서 가장 흔한 원인은 피부 건조이다. 잦은 목욕이나 거친 피부, 심한 마찰, 냉방기 사용, 건조한 열도 원인이 될 수 있다.

▼ 증상

가려움이 심하며, 다리에 비늘 같은 피부, 습진 등이 나타난다. 주로 밤에 가려움증이 심해지며, 특히 건조한 겨울에는 가려워 잠을 설치기도 한다.

▼ 관리방법

피부 소양증의 원인은 대개 건조한 피부가 원인이므로 피부가 건조하지 않게 하는 것이 중요하다. 그리고 질병이나 약물, 감정적 장애가 원인인 경우는 그 치료도 병행되어야 하며, 약물은 다른 것으로 대체하는 것이 좋다.

● 대상 포진

▼ 원인

Varicella-Zoster virus(이하 VZV)가 감염의 원인이며,

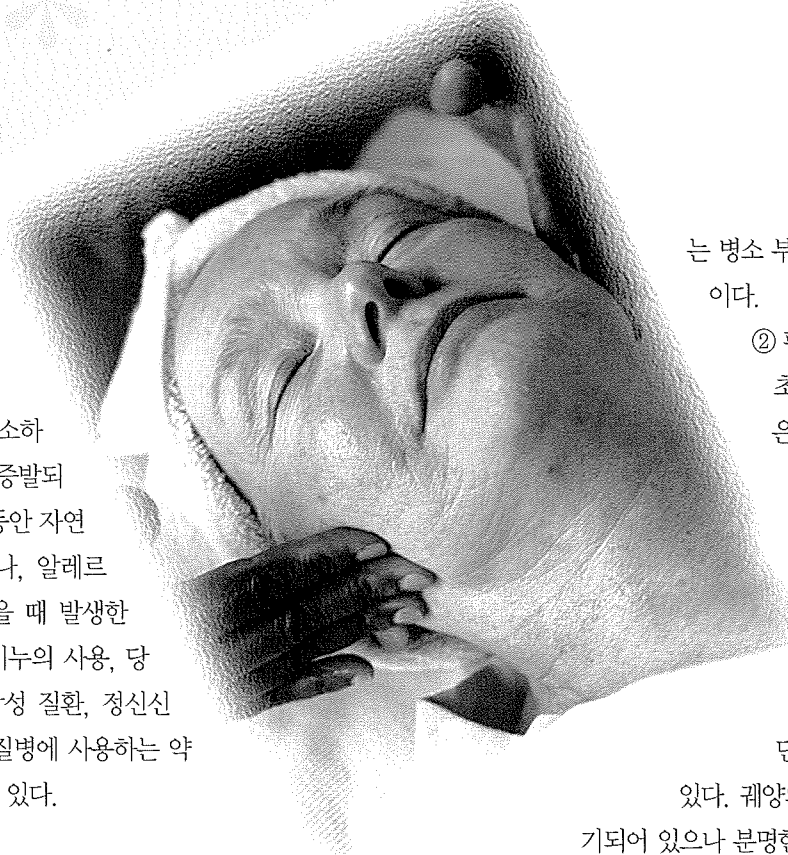
이것은 수두를 일으키는 바이러스로서 수두를 앓은 사람의 신경세포 내에 잠복해 있다가 면역력이 떨어지는 환자, 정신적 스트레스나 몸이 피곤한 경우 다시 활동을 시작해서 대상포진을 일으킨다. 특히 면역력이 약한 노인에게서 많이 나타난다.

▼ 증상

신체의 한쪽 신경에 바이러스가 감염된다. 좌측이나 우측에 물집 같은 수포가 생기며 군집을 이루거나 띠 모양으로 나타난다. 이것이 신경 분포를 따라 발생하기 때문에 심한 통증, 감각 이상, 또는 가려움증이 있을 수 있다. 치유된 후에도 통증이 계속될 수 있는데 이를 '포진 후 신경통'이라고 하며 노인에게서 많이 나타난다.

▼ 관리방법 및 치료

1. 일단 앞에서 설명했던 증상들이 나타나면 병원을 찾아 빠른 치료를 받아야 한다.
2. 처방에 따라 항바이러스 제제와 통증을 완화하기 위해 진통제를 사용한다.
3. 처방에 따라 물집을 건조하게 하고 청결을 위해 찬찜질을 한다.
4. 휴식과 안정이 매우 중요하다.



① 피부 건조증

▼ 원인

피지선의 활동이 감소하거나, 피부의 수분이 증발되었을 경우, 목욕하는 동안 자연 유지방이 상실되었거나, 알레르기성 피부 질환이 있을 때 발생한다. 잦은 목욕, 거친 비누의 사용, 당뇨병, 갑상선 질환, 악성 질환, 정신신경증, 파킨슨병 같은 질병에 사용하는 약물에 의해서도 생길 수 있다.

▼ 증상

피부 건조 때문에 가장 흔한 증상은 소양감이며, 가죽 같은 느낌, 피부가 트고, 염증, 발꿈치와 발의 갈라짐, 발적 등이 나타난다.

▼ 관리 방법

피부 소양증의 관리방법과 같다.

① 피부암

▼ 원인

피부암의 발생 원인은 여러 가지가 있으나 가장 중요한 원인은 자외선 노출이다.

▼ 종류

① 기저세포암

기저세포암은 초기에는 작은 구진이나 낭종으로 투명한 상태이다가 경계가 편평해지면서 궤양으로 발전한다. 어떤 조직은 흰색으로 경계가 분명치 않은가 하면, 어떤 것은 표면만 홍반으로 보인다. 기저세포암은 때로 색을 띠는 것도 있으며, 60대에서 80대 사이에 많이 나타나고, 전이되는 경우가 적다(Vargo, 1987). 기저세포암의 예방으로 가장 중요한 것은 태양에 노출되지 않는 것이며 치료

는 병소 부위를 절제하는 것이다.

② 편평상피암

초기에 편평상피암은 단단하며 원뿔 모양의 결절 형태를 하고 있다.

조직이 커지면서 연결되어 있어 만지면 단

단하고 고정되어

있다. 궤양의 경계는 흔히 용

기되어 있으나 분명한 경계는 없다. 편

평상피암은 60대에서 80대 사이에 많이 나타나

고, 천천히 자라나 다른 부위로 전이된다. 치료는 편평상피암의 조직을 절제하는 것인데 적절한 외과적 절제 후에는 재발률이 낮다.

③ 악성 흑색종

악성 흑색종은 40~60대에 많이 나타나며, 전이 경향이 매우 높다. 처음에는 뚜렷한 이상을 발견하기 어렵다. 피부과적 치료로는 종양을 제거하는 것인데, 뿌리가 깊은 종양일 땐 피부이식이 필요한 경우도 있다.

가장 좋은 피부 관리방법은 피부암, 피부 노화, 각종 색소성 질환의 주범인 자외선에 노출을 피하고 자외선 차단제를 매일 사용하고 오전 10시에서 오후 3시 사이의 강렬한 태양광선은 피하도록 노력하는 것과 균형 잡힌 영양을 섭취하고 비타민을 보충해주면서 피부의 청결상태를 유지하는 습관이 가지는 것이 좋다. 오랫동안 낫지 않는 피부 증상은 반드시 전문의를 찾아 진료를 받아야 한다. ㉠

〈출처: 건강길라잡이〉