

老人味从何而来

“我们所说的‘老人味’，可能与老人的日常卫生习惯、生理因素等息息相关。”**台州市立医院老年病科主任医师刘霖敏**介绍，“老人味”的出现，首要原因是卫生问题。**一些不良生活习惯**，比如长期不更换衣物、不勤洗澡、住所长时间不通风，都会引发“老人味”；**一些不可避免的身体机能退化**，比如牙齿脱落、口腔自洁能力下降，也容易导致细菌滋生，从而产生难闻的气味。

对于健康的老年人来说，这种特殊气味一般较弱，但**当身体出现代谢紊乱、慢性疾病**时，气味就可能会大幅加重。对于患慢性疾病需长期服药的老年人来说，“老人味”的出现还有一种特殊原因——**药物因素**。比如降压药、降糖药、治疗冠心病的药，尤其是中成药或中草药，这些药在人体代谢过程中会通过皮肤发汗排出，导致一些特殊味道的出现。



然而，需要引起警惕的是，还有些“老人味”并非单纯的衰老所致，而是与一些病症有关。

- 1 **糖尿病患者**因血糖控制不佳引发的酮症酸中毒，会使呼出的气体产生**烂苹果味**；
- 2 **肝硬化、肝癌患者**的肝脏代谢和解毒功能异常时，代谢产生的废物无法正常排出，会产生**肝臭味**；
- 3 **消化功能不好的老年人**，身上则可能散发出**酸臭味**，同时口腔也会出现臭味；
- 4 如果**服用农药导致有机磷中毒**，那么身上会出现明显的大蒜样气味。

“老人味突然加重，可能是身体发出的求救信号。”刘医生表示，他曾经碰到一位患者，交谈中口气有明显的**“尿骚味”**，医生的职业敏感性让他警觉，这是**尿毒症的典型症状**。后经询问，果真证实了他的猜想。

如何改善老人味

首先老年人应**注意个人卫生**，日常衣物、床单被罩尽量做到勤洗勤换。洗澡时，推荐使用**弱碱性的沐浴产品**，减少油脂残留的同时减少一些化学物质的合成，**重点清洁皮脂腺丰富或易出汗部位**：后背、胸口、耳后、颈部、腋下、脚部等。洗完澡后，如果感觉皮肤干燥，可以适当使用润肤露**进行保湿**。

其次**调整饮食结构**。增加**新鲜蔬果、杂粮的摄入**，比如玉米、番薯、南瓜、猕猴桃等，**少吃难消化且味道重的食物**，比如大蒜、香菜、榴莲等。还要注意**每天多喝水**，推荐健康老年人的饮水量在1000-1500毫升。



对于一些因牙龈退化、牙齿掉落无法刷牙、清洁口腔的老人，可以在**饭后、睡前使用漱口水**。如果口腔内有溃疡或感染的情况，可以选用医用的杀菌类漱口水。但要注意的是，这类**漱口水不能长期使用**，如果口腔症状没有缓解，尽早去医院就诊。

此外，老年女性漏尿和老年男性前列腺增生排尿困难，均会使尿液残留在内裤上，从而导致身上有尿骚味。解决此类问题，建议寻求妇科或泌尿外科医生的帮助，进行药物治疗或手术治疗。

需要注意的是，老年人的嗅觉敏感度较正常人弱，这也使得他们难以察觉自身气味变化。**刘医生建议**，家庭成员还应该多关注老人身体变化，**将气味异常作为健康的‘预警信号’，定期带老人进行全面体检**。60岁以上人群尤其要关注血压、血脂、血糖、体重、动脉斑块、肿瘤标志物等关键指标。



 专家简介



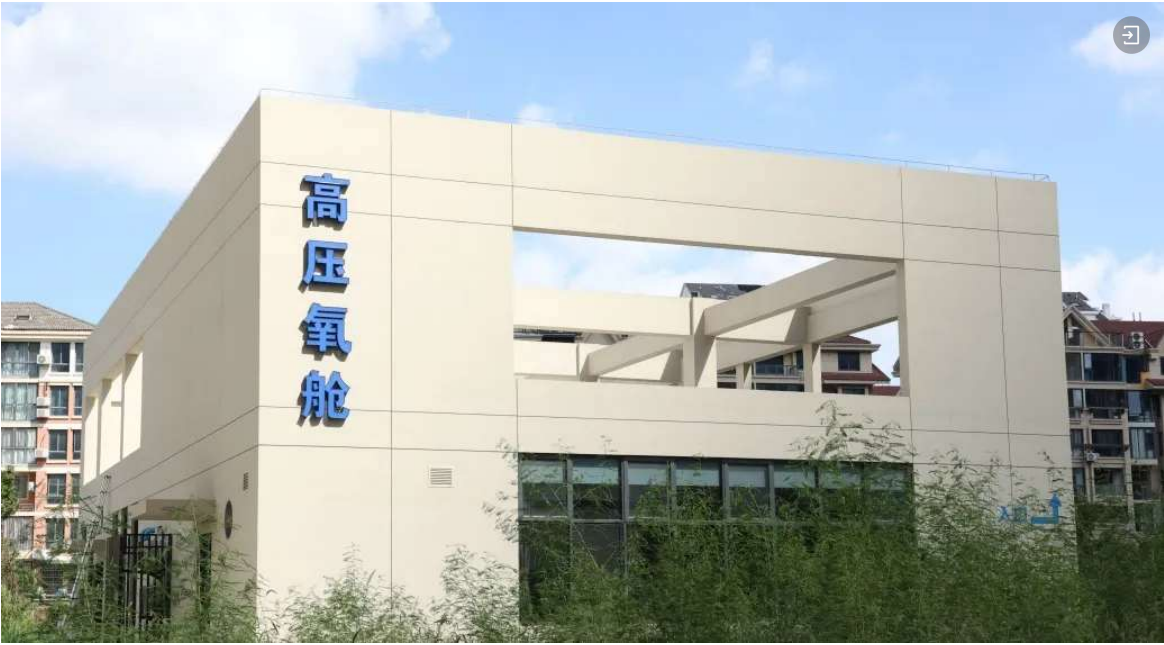
**刘霖敏 老年病科
主任医师 医学硕士**

擅长：消化系统和呼吸系统常见病诊治，尤其是老年综合征，营养不良，便秘，胃肠功能紊乱，肠道菌群失调等疾病。
出诊时间：周二、周三上午（新院区）

 内容转自 | 台州晚报

往期推荐

 **台州市立医院高压氧治疗中心焕新再起航！** -----



你的大脑正在深夜“违规加班”吗？



椎间盘膨出、突出、脱出搞不灵清？
医生出手画给你看



市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇 · 清凉油这个群体可别去碰 | 这篇科普作品刚获得省级荣誉！