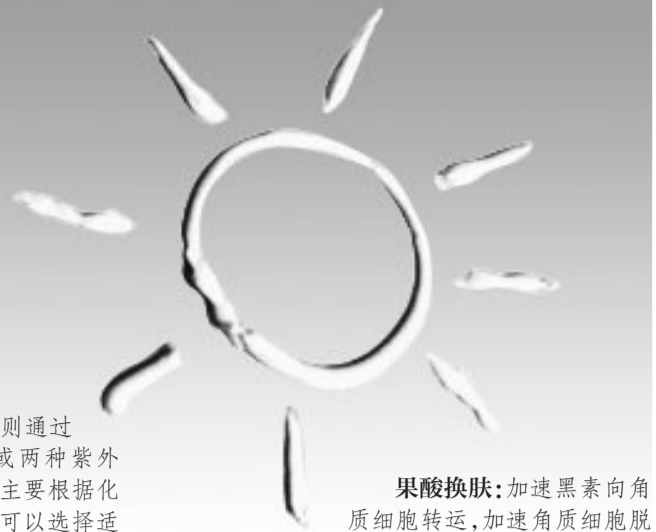


盛夏如期而至,在似火骄阳下“炙烤”的你,是不是又想到了防晒这个老生常谈的话题?打伞、戴遮阳帽还要不要涂防晒霜?防晒霜到底怎么涂?晒成“黑木炭”后还能不能“抢救”一下……今天,我们就请专家解答,你最想知道的7个防晒问题。



轻易可达真皮层的紫外线UVA

防晒,主要是防太阳光中看不见的紫外线。紫外线是太阳辐射的电磁波谱的一部分,根据波长被分为UVA(400-315nm)、UVB(315-290nm)和UVC(290-200nm)。UVA又进一步分为UVA1(400-340nm)和UVA2(340-315nm)。抵达地球95%的紫外线为UVA,因为所有UVC和大多数UVB被大气层中的氧气和臭氧吸收,另外波长小于290nm的紫外线在地球表面无法检测到。

抵达地球表面的紫外线可被生物分子(DNA、蛋白质、脂质)吸收,造成无保护细胞的损伤和死亡。为了适应生存环境,所有生物需建立防御机制以抵抗紫外线的杀伤。在人类未进化之前,人体毛发可防御紫外线的侵害。随着人体毛发的脱落,对紫外线的抵御能力下降。

紫外线对皮肤的穿透深度是波长依赖性的,即波长越长,穿透深度越深。因此,UVA可轻易达到皮肤真皮深层,大部分UVB被表皮吸收,仅有少部分能够达到真皮上层。极少量的UVC达到地球表面后,则主要在角质层和表皮上层被反射和吸收。

紫外线可增加恶性肿瘤发生率

紫外线可增加恶性肿瘤发生率,引起晒伤、晒黑和不同程度的光老化等。紫外线可诱发DNA损伤,形成突变,导致皮肤肿瘤的发生。目前已经大量研究表明紫外线与基底细胞癌、鳞状细胞癌和恶性黑色素瘤相关。白色人种喜欢日光浴与皮肤恶性肿瘤发生率较高的关系。所以,尽量不要直射太阳,以免增加恶性肿瘤的发生。

另外,短期内紫外线对皮肤的副作用是晒后红斑(日光性红斑,可能形成水疱或脱屑)和晒黑。紫外线引起晒后红斑的能力随着波长的增长而迅速降低,如360nm紫外线引起的红斑能力约是300nm紫外线的千分之一。UVB引起的晒后红斑在照射后6-24小时内达到高峰,罕见即刻红斑反应。但如果暴露高剂量的

UVA后常可见即刻红斑反应。

晒黑是一种双相反应,并且有波长依赖性。即刻晒黑可发生在照射期间和照射后即刻,由黑素改变(氧化)和再分布引起,常见于UVA;迟发性晒黑由UVB剂量大于红斑阈值(伴有晒后红斑);因此实际上UVA和UVB都可以引起皮肤的晒黑,在防晒过程中应该注意。

一般来说,白色人种出现晒后红斑后,皮肤易晒黑。而皮肤较黑及更黑者,特别是亚洲人群,晒黑前一般没有红斑反应,基本都是悄无声息地就黑了。

四类人群更需要注意防晒

光敏性疾病的患者:系统性红斑狼疮、皮炎、日光性皮炎(多型日光疹、慢性光化性皮炎、日光性荨麻疹、种痘样水疱病、着色性干皮病等)。

老年人:避免阳光直射特别是正午时分,以免诱发皮肤肿瘤的发生。

普通年轻人:避免晒黑和晒伤及预防光老化。

激光及化学换肤后患者:避免激光术后反黑。

打伞、戴帽子也还需再涂防晒霜

为了预防和避免紫外线对皮肤的辐射,应该避免特别是正午时分在阳光下暴晒,可待在阴凉处,穿防护服、打伞和用防晒产品。

打伞、戴帽子等防晒后还需要擦防晒霜吗?

当然是需要的,可选择防晒指数相对较小的防晒霜,因为虽然打伞、戴帽子可遮住太阳,但地面、草地、水、雪地都可不同程度地反射紫外线。一般草地反射的紫外线为1%,水面反射的紫外线为20%,雪地反射的紫外线为80%。

选择物理防晒霜还是化学防晒霜?

物理防晒霜:通过一层惰性金属颗粒膜反射紫外线,通常是氧化锌或二氧化钛发挥作用让紫外线反射出去,让紫外线接触不到皮肤。一般这种防晒霜刺激性小,不会被皮肤吸收,敏感肌肤首选,但是涂抹之后泛白,影响美观。

你最想知道的7个防晒问题

化学防晒霜:吸收的防晒产品则通过特殊的化学物质吸收UVB和UVA或两种紫外线,然后以热量的形式散发出去。主要根据化学结构决定其防晒效果,一般肌肤可以选择适用,涂抹之后无泛白现象,比较自然。

如何区分物理防晒霜和化学防晒霜?

如何区分物理防晒霜和化学防晒霜,主要看其防晒成分的组成。一般含有二氧化钛和氧化锌的防晒霜为物理防晒霜,其他成分的为化学防晒霜。另外物理防晒霜透气性差且泛白,一般消费者难以接受。

防晒霜指数如何选择?

日光防护指数(SPF):一般10到50,主要防护UVB,数值越高,防护能力越强

UVA防护指数(PA):一般+到++++,主要防护UVA,加号数越多,防护能力越高。

如何涂抹防晒霜?

涂抹时间:出门前20-30分钟。
补充时间:一般物理防晒霜3-4小时补充一次,化学防晒霜2-3小时补充一次,
面部涂抹面积:整张脸约涂一元硬币大小或一指间单位(从一个5mm内径的药管中,挤出一段药膏,恰好达到由食指指端至远端指间关节横线间距离长度的药量)涂抹两个手掌面积。

晒伤后的处理方法你知道吗?

轻者(仅有红斑,无水疱、糜烂):可使用毛巾包裹冰块后冰敷,且勿直接接触冰块,以免冻伤。或用炉甘石洗剂一天三次。

重者(红斑、水肿、水疱、糜烂等):口服抗组胺药物甚至小剂量激素,除上述方法外,需外用糖皮质激素、吡罗美辛溶液等抗炎。

晒成“黑木炭”如何补救?

外用含有美白成分的护肤品,如氢醌、熊果苷、酰胺胺等成分的护肤品。

高考季备考学生如何防范白癜风

专家表示:制定科学计划,学习和健康可以兼顾

精神压力大 备考学生成白癜风高发群体

白癜风是一种以黑色素脱失和白斑形成为特征的色素障碍性皮肤病,虽然看似是皮肤表面的症状,但实际上是与人体脏腑、血液、免疫、微循环等密切相关的综合性疾病。

北京中西医结合学会第七届皮肤病专业委员会委员、北京国丹白癜风医院王家怀主任介绍,大量的临床病例证明,精神因素是诱发白癜风发病或病情加重的一个不可忽视的诱因。约有2/3的病例在发病或皮损发展阶段有精神创伤、过度劳累、思虑过度、焦虑悲哀,甚至寝食不安、失眠多梦等精神过度紧张情况。

每年高考前后的就诊患者中,青少年学生占比明显升高。青少年功课多、压力大,心理负担重,如果人长期处于精神压抑的状态下,会导致内分泌紊乱让身体的各项生理机制不能有规律地休息和运作,同时促使身体的免疫能力降低,会加大各种各样病变的出现,白癜风很容易在此时侵入。

王家怀介绍,考试的压力对人体的五脏六腑和内环境也有着深刻影响。“喜伤心”“怒伤肝”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”等,因为情绪不正常可引起气血不活、经络阻塞、脏腑功能失常。白癜风并非单纯的皮肤白斑,是“病在肌肤,症在体表,根在脏腑,源自血液”,不良情绪对人体脏腑、血液、免疫等内环境有着潜移默化的影响,从而间接诱发和加重白癜风。

疾病带来的精神伤害 二度加重病情

白癜风不仅影响美观,还给青少年身心造成极大困扰,性格变得敏感、封闭,不能有效融入团队。

北京国丹白癜风医院从接诊的青少年患者中发现两大明显特征。第一,这一人群正处在学习阶段,大部分时间是和同学在一起,白癜风的出现可能会被同学们疏远。因为青少年心智的不成熟,对白癜风没有正确的认识,总会把它误认为是传染性病症,所以会有意识地远离青少年白癜风患者,甚至还会有歧视的态度,这给患者带来极大的精神伤害。

第二,青少年心理承受力不是很成熟,严重的可能会导致其性格变得孤僻,出现厌学的情况。倘若白癜风出现在暴露部位,将会很大程度上影响青少年的外观,可能会受到同学的排斥,受到玩伴的抛弃,这给青少年患者心理带来痛苦和压力,进而对其自信心带来沉重的打击。慢慢地就会养成内向,不爱说话的性格,甚至可能会有轻生的想法。

而这些不良情绪会导致患者免疫系统、内分泌系统失调,从而加重病情,形成一个恶性循环。心情过于紧张

一年一度的高考准时到来。在学子们争分夺秒备战高考的同时,也面临一些健康方面的隐患。数据显示,每到高考季,到院就诊的白癜风患者数量都会明显上升。近几年来,白癜风患者人群呈年轻化趋势,其中3岁至18岁的青少年儿童发病率高,成为白癜风大军中的“主力军”。临床数据显示,青少年白癜风发病率占总发病人数的60%,且这一数据仍在逐年上升。

时机体会分泌过量的肾上腺素以应激,这种由酪氨酸转变而来的肾上腺素的合成、分泌过多势必耗损酪氨酸,而酪氨酸又是合成黑色素必不可少的原料,因此影响了黑色素合成,不利于白癜风的治疗。

王家怀呼吁,社会应给予白癜风青少年更多关心与关爱。特别是家长,要更关注孩子的心理状态。青少年受精神因素、压力、睡眠障碍等身心问题影响,极易出现白斑扩散现象。家长首先要多了解疾病,引导孩子科学认知疾病,树立信心,配合医生积极防治。

个体化治疗应兼顾整体性和系统性

青少年白癜风患者该如何平衡学习与健康?王家怀指出,劳逸结合、制定科学的学习计划,完全可以兼顾好学习和健康。每日至少保证7小时以上的睡眠,晚上尽量保证11点前入睡。对于一日三餐,早餐多吃粥和蛋类、奶类制品;午餐要注意营养均衡,荤素的搭配要科学。

其中,需要强调的是,白癜风患者日常生活中应遵从自己体内的生物钟来作息,特别是不要长期熬夜。据研究,经常熬夜的白癜风患者,体内副交感神经很容易兴奋,导致神经末梢释放的化学介质使酪氨酸酶活性降低,而酪氨酸酶是黑色素合成的重要氧化酶。长期睡眠不佳还会导致身体机能下降、内分泌失调、免疫异常等,生物钟一旦被打破,对白癜风病情十分不利。

防治白癜风不仅应按体内生物钟安排作息,治疗上也要因人而异。“因人而异、因症而异都是中医同病异治的重要体现。”王家怀介绍,北京国丹白癜风医院会根据每个患者的病情特点、身体条件、药敏差异等,给予个体化的治疗,坚持同病异治的原则。

同时,研究生物钟对于疾病的防治意义不局限于一天24小时,比如针对白癜风这种慢性皮肤病,还应根据疾病特点,安排好周、月等治疗周期的整体性、系统性防治。此外,在治疗时不但要治好患者的身体疾病,心理疾病也要同步治疗,身心同疗尤为重要。在青少年白癜风治疗过程中,要积极开展心理干预、调整,帮助他们树立学习和治疗的信心,在一种良好的心态下接受治疗。不要让白癜风成为孩子“大学梦”的绊脚石。

文/本报记者 陈斯



下载北京头条App
让现在告诉未来