

合理防晒,你准备好了吗

万物生长靠太阳,适当的阳光对人体是有益的。但置身于炎炎夏日过度暴晒,不仅会晒黑,还很有可能被晒伤,变老,甚至致癌。这绝非危言耸听。四川大学华西医院皮肤科李利教授指出,过度或长期的日光照射能加速皮肤衰老,严重时还会诱发和加重光感性皮肤病,更严重者,还可以诱发皮肤肿瘤。如今,防晒有利于健康已经成为共识。那么,有哪些有效的防晒方法?如何做到合理防晒?皮肤病患者、小孩子、老人、孕妇等特殊人群应如何防晒?带着这些问题,记者采访了相关皮肤科专家。

过度日晒危害不小

阳光中主要有紫外线、可见光、红外线,对皮肤的影响各不相同。据空军总医院皮肤科主任医师刘玮介绍,对皮肤影响最大的是紫外线。其中,短波紫外线(UVC)被臭氧层吸收,无法到达地面对皮肤造成影响。中波紫外线(UVB)可到达皮肤,主要作用于表皮层,可造成急性晒伤,表现为阳光暴晒部位出现鲜红色的斑片与肿胀,重者出现水泡,自觉灼热和刺痛,数日后红斑逐渐消退,可出现脱屑和色素沉着。长波紫外线(UVA)是令皮肤提前衰老的最主要原因。它主要作用于皮肤真皮层,引起皮肤光照部位的弥漫性灰黑色色素的沉积,使皮肤晒黑,并导致脂质和胶原蛋白受损,引起皮肤的光老化甚至皮肤癌,其作用缓慢持久,具有累积性,且不受云层、透明玻璃窗的阻挡,即使阴天下雨也如此。此外,可见光和红外线也可到达皮肤的深层结构,过度照射也可以引起皮肤红斑和胶原蛋白流失,导致皮肤光老化。

昆明医学院附属第一医院皮肤科主任医师何黎指出,紫外线引发的多种光皮肤病,如光老化、光线性皮肤病、光加剧性皮肤病、光线致癌,需要引起皮肤科医生的高度重视。而长期防晒是防止皮肤衰老、光皮肤病发生的重要措施。

防晒措施要心中有数

一提到防晒,许多人脑海中就闪现出“防晒霜”三个字。事实上,“防晒”不只是“防晒霜”那么简单。防晒措施有很多种,包括规避性防晒、遮挡性防晒和化妆品防晒三种,而“防晒霜”仅属



于化妆品中的一类产品。

规避性防晒,就是避免在紫外线过强的情况下出行。它是最简单也是最省钱的防晒。一天当中紫外线最强的时段是上午10时到下午4时之间,建议尽量不要到户外活动;必须外出时尽量在树荫、山坡阴面从事户外活动。

遮挡性防晒,就是所谓的“硬防晒”,即采用物品遮挡日光来达到防晒的目的,比如出门打遮阳伞、戴遮阳帽、戴墨镜、穿防晒衣或长袖长裤等。评价织物防晒性能的指标为紫外线防护系数(UPF)。UPF值越高防护效果越好。我国纺织品的UPF值最高标识为50+。建议选购UPF值大于25、紫外线透过率小于5%标识的织物产品。帽

子帽檐的边长最好在7.5厘米以上,才有较好的防晒效果。墨镜要选择镜片足够宽大,同时最好选购能覆盖全部紫外线的遮阳镜,镜片以深色为宜,但不能影响视觉。专家提醒,夏天一些女性骑车穿的爆款薄纱防晒服,基本没什么防晒能力。

防晒化妆品,直接涂抹在皮肤上,通过吸收、反射、散射紫外线或抗氧化作用达到防晒的目的。剂型有霜、喷雾、凝胶、油、固体、粉剂、乳剂等,其中防晒霜最常见。

防晒化妆品的防晒效果怎么样?日光防护系数(SPF)和防晒指数(PA)说了算。SPF表示UVB的防护效果,后面的系数指紫外线对皮肤的照射不致伤害的一个时间范围。例如:一般

亚洲人在强烈日晒下,皮肤只需10分钟左右即可发生红斑,如果防晒产品SPF值为15,那么理论上,涂抹后可在太阳下停留150分钟而皮肤不被晒红。当产品SPF值在2~50时,防晒效果逐渐提高;当产品的实测SPF值大于50时,效果增加就不太明显了。防护UVA的防晒指数以PA表示。也就是在日照多久之内不会被晒黑,分为4级:PA+,PA++,PA++,PA++++,PA等级越高,表示防晒黑的能力越强。

何黎提醒,在高原、室外活动者要选择SPF大于30、PA+++的防晒产品,在平原、室内活动者,可选择SPF大于20、PA++的防晒产品。在外出前20分钟~30分钟要涂抹防晒霜,并且在室外每天要

涂抹3~4次防晒霜才能起到很好的防晒效果。李利也指出,一般在涂抹防晒霜时,用量应达到2毫克/厘米;但生活中人们一般涂擦量只有该剂量的1/4~1/2,防晒效果大大降低。

特殊人群要特别注意

光线性皮肤病,如慢性光化性皮炎、光线性痒疹等患者,皮肤出现增厚苔藓化,要在防晒的同时注意使用保湿剂。而光加剧性皮肤病,如敏感性皮肤、玫瑰痤疮红斑期等患者,易于过敏,其防晒产品应选择无酒精、无香料、无高致敏性原料的配方,并且在使用新的防晒产品前,先做皮肤试验。黄褐斑或炎症后色素沉着的患者,要把防晒作为一线治疗措施。白癜风患者由于缺乏黑色素的保护,需要选择宽波段的防晒剂。

为维持生长发育需要,婴幼儿可以每天进行1~3次日光浴,每次10分钟左右,但需避开紫外线最强的时段——上午10时到下午4时。何黎指出,6个月以下的婴幼儿皮肤娇嫩,不建议使用防晒剂。可以采用衣物等遮盖防晒。6个月~2岁的婴幼儿,仍然以衣物遮盖防晒为主,也可选用SPF10、PA+以内的物理性防晒产品,以霜剂或粉质产品为宜。

对于老年人等骨质疏松高发的人群,每日20分钟的阳光照射完全可以满足人体代谢需要。为预防皮肤肿瘤的发生,长时间在阳光下活动,也应采取防晒措施。孕妇使用防晒剂,可减少黄褐斑发生率或阻止妊娠期皮损进一步加重,所用的防晒产品配方应更简单、更安全,风险评估要求更高。

虽然夏日阳光强烈,但只要防晒措施得当,依然可以在阳光下自由穿行。

酷热暴晒,读懂你的“防晒服”密码



具备任何防晒效果。正规的防晒衣都应该有明确的防晒参数标识,比如标注有“UPF40+”“UPF50+”。当UPF(紫外线防护系数)大于40,且UVA(波长在

315nm~400nm的日光紫外线辐射)透过率小于5%时,才可称为“防紫外线产品”。

当然,除了防晒效果,还应考虑防晒服的透气性、厚薄、款

式等其他要素。一般来说,聚酯、羊毛、蚕丝、锦纶等防紫外线效果较好,棉、粘纤的防紫外线性能较差。紫外线防护系数也会随着织物的密度而增加,织

物越厚实紧密,防晒效果越好。同时,想要穿着凉爽,防晒服内的衣物也要宽松些,尤其领、袖、裤腿等开口处要敞开些,牛仔裤和紧身衣不适合穿。喇叭裙、连衣裙在走动时能产生较大的鼓风作用,穿起来比西装套裙更凉快。高温时需要外出,不妨选择深色宽松肥大的长裙、阔腿裤,质地要比较密厚,比普通的防晒服更能隔绝阳光,而且比只穿小吊带和热裤要感觉凉快。

服装颜色对紫外线的透过率也有很大影响。一般来说,随着色泽的加深,织物紫外线透过率随之减少。当出现高温时,宽松的深色且质地厚密的织物,比如黑色衣服,反而会起到隔绝阳光、制造阴凉的作用。还有实验发现,红色是所有颜色中波长最长的,波长越长,吸收日光中紫外线的量就越多,所以红色是相对能比较充分吸收紫外线的颜色。