



图 IC

防晒不是夏季限定 做对了才能免伤肤

本报记者 左妍 特约通讯员 吉双琦

申城持续高温,开启“暴晒”模式,尤其是午后紫外线较强,你的防晒功课做到位了吗?防晒霜、防晒衣、防晒面罩……市面上五花八门的防晒产品如何选择?生活中有哪些容易忽视的防晒场景?上海交通大学医学院附属第九人民医院皮肤科主任医师徐慧、主治医师孙祺琳给出了解答。

问:防晒是夏日限定的“季节性工程”吗?挡住紫外线,可以延缓衰老吗?

答:过度的紫外线照射不仅会诱发皮肤敏感、色斑,还会加速皮肤衰老和诱发皮肤肿瘤。所以,防晒不仅是美容的需求,也是健康的刚需。

夏季太阳的直射角较高,紫外线强度更强,但紫外线全年无休,所以防晒也要全年无休。光老化是皮肤衰老的主因,坚持防晒可显著延缓衰老进程。

问:物理防晒和涂抹防晒霜,皮肤科医生更推荐哪种防晒方式?

答:目前流行的防晒方式包括物理防晒(如防晒衣、帽子遮挡等)与防晒剂(防晒霜等)。国际通用的防晒ABC原则,就是Avoid(避免被晒到)、Block(物理遮挡)、Cream(防晒剂)。可见,B和C两者相辅相成。

问:涂抹式防晒霜的产品有物理、化学之分,如何选择?

答:物理防晒霜的主要成分是氧化锌和二氧化钛,可以在皮肤表面成膜,反射、散射或折射紫外线,不易被皮肤吸收,刺激性极低,适合敏感肌、儿童和孕妇。

化学防晒霜质地轻薄,适合油性皮肤或追求自然肤色和肤感的人群。其常见成分包括阿伏苯宗、水杨酸乙基己酯等,这些成分渗透皮肤表层后会吸收紫外线,将其转化为热量释放,从而减少紫外线对皮肤的伤害,虽然有潜在的皮肤刺激性,但发生率很低。

目前较为流行的大分子防晒霜属于化学防晒霜的一种,也是不错的选择。因其分子结构更大,难以穿透皮肤角质层,从而可以适当降低透皮吸收率和潜在的刺激风险。

问:从皮肤科专业角度而言,哪些人群是防晒重点人群?

答:防晒并非女性专属,防晒理念对全人群均适用。在皮肤科,以下几类人群是“防晒VIP”,需要重点关注:光敏性皮肤病或服用某些光敏性药物的患者、婴幼儿、老年人、户外工作者/运动者、皮肤白皙的人群、色斑患者、医美术后患者。

问:隔离霜是否可以替代防晒霜?使用防晒霜后,需要卸妆吗?

答:防晒霜应作为护肤的最后一步、彩妆的第一步。具体顺序为:洁面、爽肤水、精华、乳液面霜、防晒霜、隔离霜、粉底等彩妆。建议每个步骤间隔5分钟左右。

天气太热,有些女生考虑到妆效,担心妆容热化了,常常犹豫是否可以将隔离霜替代防晒霜使用。这需要看使用场景:若短时间的户外通勤或室内可选用带防晒的隔离霜;若长时间户外活动,必须单独使用高倍防晒霜。

至于防晒霜是否需要卸妆,则主要根据防晒霜是否防水来决定。普通防晒(非防水型),无需专门卸妆,用洗面奶即可洗净。防水型防晒(标注Water Resistant)的产品,因防晒剂为油性,洗面奶难彻底清除,根据“相似相溶”原理,需用卸妆油卸除。

问:阴天、窗边、美甲,这些生活场景为何也建议防晒?

答:防晒不只是在夏天户外或是烈日当空时,以下这些容易忽略的防晒场景也会造成晒黑或晒伤。

一是阴天:阴天只是可见光低,但仍有80%的紫外线穿透云层。二是窗边/车内:玻璃可以阻挡UVB,但挡不住UVA。三是美甲照灯:美甲灯含UV,建议美甲时涂防晒霜或戴防晒手套。

从红肿晒伤到色素沉着治疗 晒后修复要按“时间表”

做了防晒,却还是晒伤了,这是为何?晒伤后,该如何补救?复旦大学附属耳鼻喉科医院眼耳鼻整形外科副主任医师郭英表示,一些人做的防晒可能是“无效”的。晒后修复的黄金时间是晒后24小时,应立即抓住时机来修复。

海岛游玩 无效防晒可致脱发

夏日海岛游要警惕两个晒伤的“案发现场”:一是潜水造成“面镜脸”,二是让头皮“裸奔”造成的脱发。

郭英提醒,海边紫外线强度更高,尤须避免无效防晒。如物理防晒时,遮挡不全的地方无法达到防晒的效果,就属于无效防晒。化学防晒容易降解失效,所以要提前用、随时补,做不到这两点也是无效防晒。

海边潜水项目造成的“面镜脸”是常见的海岛游日晒“后遗症”,其实是由于潜水面镜区域以外面部被晒伤后产生的色素沉着。生活里使用的防晒霜产品在接触海水后都会被溶解或擦掉,此时需要使用特殊的防晒装备——潜水泥,以起到物理防晒的作用。使用时,注意将面镜外暴露区域均匀涂抹,潜水过程中发现被擦拭掉后要要及时补充,否则同样会造成面部花斑样肤色不均。

头发和头皮也存在晒伤风险。高温和紫外线不仅会伤害皮肤,也会造成头皮的光老化。尤其是发量较少的男士,如果没有做好头皮防晒更容易被晒伤,出现头皮发红发痒,甚至断发、脱发现象。为了保持秀发的色泽,可以戴遮阳帽或打遮阳伞。

晒伤修复 抓住黄金24小时

晒伤后,皮肤会经历红、肿、痛、痒等情况。轻度晒伤表现为发热、泛红、轻微肿胀,偶有瘙痒,一般一两天可以自行缓解。重度晒伤疼痛、肿胀明显,还可能出现水泡或大面积脱皮,甚至伴随发热等全身症状,恢复时间较长,需要到医院处理,否则愈后可能会留有色素沉着。

晒后修复的黄金时间是晒后24小时,可以在第一时间物理降温,用流动的凉水冲洗或冰敷;迅速回到室内,防止紫外线

进一步灼伤;在24小时内多次使用面膜或凝胶类产品帮助表皮修复。含胶原蛋白和表皮生长因子的面膜,可以帮助皮肤屏障功能恢复;含有积雪苷、马齿苋提取物、神经酰胺的面膜,可以辅助褪红、面部舒缓;单一成分的芦荟胶,对皮肤有镇静和舒缓作用,厚涂还能防止水分进一步流失。

郭英提醒,晒后的皮肤非常敏感、脆弱,晒伤后的护理更要温柔以待,否则会延缓皮肤的愈合。应避免热水洗浴和过度清洁;避免使用美白祛斑类产品,其中的果酸类成分反而会加重皮肤伤害,同时,也不可化妆,不能使用磨砂类洗面奶和去角质产品。除非水泡破裂感染,不能使用酒精类产品。

激光治疗 晒后1—2个月再进行

皮肤晒伤后产生色素沉着,修复往往比较困难,需要数周甚至数月。除了口服或使用一些药物来稳定色素细胞,减少黑色素的生成之外,也可以通过激光美容的方式来加速色素颗粒的吸收和排出。

郭英介绍,常见的激光项目有光子嫩肤和皮秒激光,具体的选择需要经过医生面诊后,根据皮肤的状态来选择合适的波长,治疗的时机一般是晒后1—2个月,切不可急于治疗。需要注意,在皮肤敏感期治疗会增加激光灼伤的风险,而且,晒后的轻度色沉在一个月左右通过积极的面部护理可以自行恢复一部分,不必急于激光治疗。

除了激光美容,晒伤后皮肤干燥脱水的情况可以进行水光针治疗来帮助机体早日恢复水润,治疗时机一般是晒后2周左右。

近日,一则新闻引发热议:一位年仅26岁的女孩因多年“极端防晒”被确诊骨质疏松。她常年不晒太阳,出门必打伞、防晒衣、防晒霜三件套,甚至避免一切阳光直射——最终,“防晒晒出了骨头病”。

这是一个日益被忽视的健康隐患:年轻人在追求“白”与“颜值”的同时,正在悄悄地埋下慢性病的伏笔。

过度防晒,真的有害吗?

适度防晒当然有益,“防晒过度”则可能带来一连串连锁反应的代谢紊乱,比如骨质疏松。太阳光中的紫外线照射皮肤可合成维生素D,维生素D是钙吸收、骨代谢平衡和骨密度维持的重要因子。

若长期避免日晒,也就是防晒过度,就会导致维生素D缺乏,进而导致钙吸收障碍,发生骨量减少,最终提前发生骨质疏松,甚至骨折。研究发现,长期缺乏阳光照射(过度防晒)的年轻女性,其骨密度显著低于同龄正常日照组,骨折风险显著上升。

人体维生素D的补充来源于食物摄入,太阳照射等多种渠道,偏食、节食、胃肠道疾病、肝肾不全、某些药物(抗病毒、抗真菌药物,糖皮质激素等)等都会引起维生素D缺乏,但是防晒过度一定是年轻人维生素D缺乏的最主要原因之一。

维生素D不仅影响骨骼健康,更是全身多系统代谢调节因子,缺乏它,会导致免疫力下降(易感染),易疲劳、抑郁、注意力差,胰岛素抵抗上升等风险。

有人会问,维生素D缺乏,会引起肥胖吗?

这看起来似乎不可思议,但这是一种双向关联的事实。一方面,维生素D缺乏与肥胖密切相关。因为维生素D缺乏,会影响脂肪代谢酶活性、增加食欲调节紊乱、抑制脂肪氧化、促进脂肪堆积。另一方面,肥胖人群更容易缺乏维生素D。因为维生素D是脂溶性维生素,容易被“脂肪吸住”,降低其在血液中的活性水平。

原本被大家认为是“老年病”的骨质疏松、2型糖尿病、代谢综合征,正在年轻群体中提前上演。而这些问题的一部分源头,可能就是从“防晒过度”开始。因此,年轻女性、长时间室内办公人群需要格外注意。

防晒与健康并不矛盾,关键在于掌握“度”。推荐一些科学防晒和保持健康的方法:

■ 日晒时间和部位建议

每天早上8—10时或下午4—6时晒15分钟左右,手臂、小腿暴露即可每周3—5次,有助于合成足够维生素D

■ 饮食补充

多吃深海鱼类(三文鱼、金枪鱼)、蛋黄、奶制品必要时,在医生指导下口服维生素D3补充剂

■ 防晒方式选择

外出长时间暴晒时使用防晒霜

平日适度暴露皮肤

注重防晒场合与时间的“个性化匹配”

过度防晒或致骨质疏松

别让『老年病』提前找上门

上海市第十人民医院内分泌与代谢病科副主任医师 钱春花