

一堂夏季全民健康“必修课”

防晒也要从娃娃抓起

随着夏季紫外线辐射增强,科学防晒又成为热点话题。权威专家提示,防晒绝非仅仅是为了美观,更是预防多种皮肤疾病的关键举措。从抗老化到防癌变,防晒护肤应成为全民健康“必修课”。

日光老化是一个积累过程

北京大学第一医院副院长、国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心主任李航指出,皮肤老化主要分为自然老化和日光老化。自然老化是随着年龄增长不可避免的生理现象,日光老化从青春就开始积累,60岁以后会有显著性差异。

日光老化主要来自紫外线的伤害,其中长波紫外线能够深入皮肤真皮层,导致皮肤变黑,还会破坏胶原蛋白和弹性纤维,加速皮肤老化;中波紫外线主要作用于皮肤表皮层,是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”。

“虽然晒太阳有助于钙质吸收,但防晒必须从娃娃抓起。”李航强调,1岁以下的婴儿皮肤娇嫩,对化学物质的耐受性较差,如需防晒,应避免使用防晒霜,可采用物理防晒方式,如使用遮阳伞、为婴儿穿上长袖长裤、戴上宽边遮阳帽等。1岁以上的孩子可逐渐开始使用标注适用年龄的儿童防晒产品。家长在给孩使用防晒霜前应进行过敏测试。

专家特别提醒,气雾型防晒霜虽然使用方便,但存在误吸风险,且可能存在颗粒状物吸入性肺炎风险,尤其对于呼吸道较为敏感的儿童来说,吸入气雾型防晒霜可能会引起咳嗽、呼吸困难等不适症状,应慎用。

美白焦虑或致过度防护

“许多女性为了追求美白,存在过度防晒现象。”北京大学第一医院皮肤性病科副研究员赵嘉惠指出,紫外线防护是为了预防皮肤疾病和老化,属于健康刚需,而美白产品属于美容范畴,旨在改善皮肤色泽,提升外在形象。

对于进行医美项目的人群来说,术后防晒不可少。赵嘉惠说,像激光、光子嫩肤等医美项目,在治疗过程中会暂时破坏皮肤屏障,使皮肤变得更加敏感脆弱。若术后忽视防晒,紫外线很容易刺激皮肤,引发色素沉着,影响治疗效果。应首选物理防晒方式,待皮肤恢复一段时间、屏障功能逐渐完善后,再根据需要叠加使用化学防晒产品。

北京大学人民医院皮肤科主任医师陈周说,中波紫外线可助力人体合成维生素D,对皮肤和骨骼健康意义重大,缺乏维生素D可能引发骨质疏松症,损害身体健康,适当接受日光照射是有益处的,可选择防晒面部、晒晒胳膊、腿等部位,每天晒20分钟左右即可。

专家也提醒,长波紫外线具有很强的穿透力,能够穿透云层和玻璃,因此,即使在室内、阴天或冬天,皮肤也会受到一定程度的紫外线辐射,不能忽视防晒工作。

暴晒或成皮肤肿瘤诱因

近年来,皮肤肿瘤发病率持续上升。中国医学科学院北京协和医院皮肤科主治医师王海朦指出,紫外线辐射是诱发皮肤肿瘤的关键因素之一,对于已确诊患者,科学防晒不仅是预防复发的核心措施,更是降低新发皮肤肿瘤风险的重要手段。

专家介绍,皮肤肿瘤种类繁多,从细胞来源看可分为上皮来源肿瘤和非上皮来源肿瘤两大类。其中,基底细胞癌、皮肤鳞状细胞癌和皮肤黑色素瘤与长期日晒关系密切。患者通常因皮肤异常病灶首诊于皮肤科,通过活检明确诊断后,再根据分型及分期转至外科、肿瘤科等进行专科治疗。

与普通人群相比,皮肤肿瘤患者的防晒需从“基础防护”升级为“治疗级防护”。王海朦建议,患者应避免上午10点至下午4点的强紫外线时段外出,严禁日光浴或美黑行为;全年需不间断防晒,阴天或室内也需防护;选择高倍广谱防晒霜,并每两小时补涂一次。此外,患者需定期自查皮肤变化,每年接受专业检查。因部分抗癌药物会增强皮肤光敏感性,接受化疗、靶向治疗的患者应详细了解药物光敏性,必要时调整外出时间或加强防护等级。

新华社记者李恒

选购防晒衣帽 看清防护系数

夏季,很多消费者有防晒的需求。然而市场上标有“防晒”字样的产品品类繁多,部分防晒衣实际并不能有效阻挡紫外线。市场监管总局发布消费提示,选购防晒用品要重点关注紫外线防护系数(UPF)。

防晒衣,即防紫外线服装,一般是指采用具有防紫外线功能的纺织物制成的服装。防晒衣作为夏日防晒的“第一道防线”,其防晒性能的重要性不言而喻。防晒主要通过面料吸收或反射紫外线来减少紫外线的透过率。根据国家标准GB/T18830—2009《纺织品防紫外线性能的评定》的规定,当产品UPF大于40,且长波紫外线

(UVA)透过率小于5%时,方可称之为“防紫外线产品”。

在选择防晒衣时,首先需要留意标签信息,查看吊牌是否有标注防紫外线功能及有无UPF值(4050则标为“UPF50+”),UPF值大于40为合格,UPF50+的产品比UPF40+的产品防紫外线性能更好。其次看面料,织物密度越高,防紫外线效果相对越好,尽量挑选厚度适中、面料致密的防晒衣。最后看颜色,浅色面料一般能反射更多可见光,减少热量吸收,体感温度比深色面料低。

防晒帽同样是夏日防晒的“得力助手”。市场上常见的防晒帽类型包括空顶帽、宽檐渔夫帽和棒球

帽。在选购防晒帽时,可关注以下要点:首先,明示具有防晒性能的帽子一般会在标签上标注防晒性能满足的标准编号和UPF值。其次,结合实际使用场景选购合适的款式。最后,选择适配个人的尺寸。

除了防晒衣帽外,防晒口罩、防晒袖套等也是夏季防晒的“贴心小卫士”。防晒口罩按佩戴方式主要分为头戴式、耳戴式和护颈一体式。头戴式通过头带固定,稳定性强,适合长时间户外活动;耳戴式的耳挂设计轻便,适合日常通勤,但需注意贴合度,以防漏光;护颈一体式覆盖面部、颈部及耳后,适合高强度紫外线环境。据人民日报



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

聚焦肺结节诊疗
送上肺健康指南

本月15日,南通报业传媒集团·南通名医团视频号迎来了600期。为此,我们开启系列科普直播,继续为市民健康护航!第三期直播今天14:30重磅开播!特邀南通市第六人民医院胸外科、肺结节诊疗中心主任张雪冬做客直播间,聚焦肺结节精准诊疗与术后康复,深度解析肺结节治疗指征、微创手术技术、术后护理要点等核心知识,为您送上专业的肺部健康指南。



扫码看直播

医周健闻

我市出台卫生健康
随机监督检查指引

晚报讯 日前,记者从市卫生健康委获悉,《南通市卫生健康随机监督检查工作指引》正式发布。

据悉,该指引具有广泛的专业覆盖面,涵盖生活饮用水、餐饮具消毒、传染病防治、血液安全等多个专业。针对每个专业,指引均制定了详尽的抽查工作细则。该指引结合我市实际情况,对随机监督检查的任务抽取、执行过程及工作评估等环节进行了系统梳理。指引明确了各专业的具体抽查事项,并对重点检查内容和方法进行了详细阐述。通过统一标准,抽查工作将更加科学高效,更好地为市民的健康生活保驾护航。

记者李波 通讯员陈敏

“东方”携手瑞慈
沪上医生在通义诊

晚报讯 13日上午,一场大型公益义诊在南通瑞慈医院举办,为上海市东方医院与南通瑞慈医院的战略合作写下浓墨重彩的开篇。东方医院李钦传教授坐镇,携徐美东教授等50余位医疗专家来到南通,为市民送上了“健康厚礼”。

据了解,本次大型义诊是东方医院与瑞慈医院实施紧密型战略合作的首场重磅惠民活动,以后会经常办。未来,双方还将在疑难重症会诊、学科共建、人才培养等多个维度开展深度合作。

记者朱颖亮