

这么热的天气如何防暑?

最好方法就是——

不要出门!

如果不得不出门,

记得带上帽子、伞并涂抹防晒霜,

不然你可能秒变……

近日,扬州一女子在海边呆了一星期,虽然没被晒黑,脸上却生出了白癜风。

晒伤 症状

与日光性皮炎类似,晒伤也是由于夏季紫外线过强,人体皮肤又暴露在外而引起的皮肤损伤。但患者不只是对紫外线过敏的人,一般在户外作业或是到海滩游玩、长时间在户外暴晒的人都容易被晒伤。

晒伤一般的表现是在日晒后数小时至十余小时后,外露的皮肤会感觉灼热、瘙痒、刺痛,皮肤红肿,很快还会脱皮,有的还会有色素沉着,在皮肤上留下雀斑。

晒伤 预防: 防晒霜、遮阳伞齐上阵

日晒伤完全可以预防。

10时到15时,是日光中紫外线照射最为强烈的时间,此时应尽量避免外出。若必须外出,应在暴露的皮肤上涂抹防晒霜、打遮阳伞、戴遮阳帽或穿长袖衣服,以浅色为佳。

去海边玩一趟,脸上竟长出白癜风 这么热的天,防晒是个大问题

什么是白癜风?

白癜风是一种后天的局部或泛发性皮肤色素脱失的慢性皮肤病。主要诱因包括免疫功能系统障碍和微循环障碍。

白癜风是由于皮肤的黑素细胞功能消失引起的,但机制还不清楚。全身各部位可发生,常见于指背、腕、前臂、颜面、颈项及生殖器周围等。

女白领外出旅游一周 脸上生了白癜风

35岁的李女士(化名)是一家连锁餐饮企业的高级主管,平时工作特别繁忙。直到前不久,在丈夫再三要求下,她才请了年假,和丈夫、孩子一起去海南度了一个长假。大约一周时间返回扬州,李女士在镜中发现自己脸上竟长了几块五毛钱硬币大小的白斑。

“不痒也不疼,就觉得痒得慌。”李女士分析说,可能是自己在海边时间待太长了,日照太多导致的。“有时记得涂防晒霜,有时就忘了。”

不注意防晒 将增加皮肤患病风险

扬州市一院皮肤科诊治主任医师陈菊萍表示,白癜风开始的发病部位一般是在皮肤的裸露部位,紫外线的长时间照射就是患者发病的一个直接的原因。“如果暴晒或者是经常不注意皮肤的防晒,就会使过多的紫外线照射到皮肤上,导致黑色素过多的流失,增加了患病的风险。”

综合李女士的生活及工作情况,陈菊萍认为,其一直以来的精神压力也是致病原因。“许多人不知道,较大的精神压力会使神经末梢产生一种有害的物质,这种物质会影响黑色素细胞的生成,导致白癜风的发病。”

近期持续高温 白癜风处于高发期

记者采访了解到,由于近期持续高温,日照时间长,与往常相比,白癜风疾病处于高发期。“每周都会接到十多例,大多数都是女性。”陈菊萍说,因为女性的年龄、性别、怀孕等生理因素,精神压力大,过度劳累等都容易导致内分泌失调,进而引起白癜风。

对此,陈菊萍建议,首先要调整好情绪,对于病情,保持开朗豁达的胸怀和良好的心态,避免焦虑、忧愁、悲哀、愤怒等不良情绪刺激。再则要合理饮食,白癜风患者要尽量不食用含有维C的食物,避免耽误白癜风患者的治疗进度。最后,要注意保护皮肤,平时穿衣宜宽大合身,并尽可能选用纯棉制品,洗澡时切不可用力搓擦皮肤,以减少损伤。

什么是UVA、UVB?

UVA
长波紫外线,俗称“晒黑线”
它既能让你变黑,也能让皮肤老化。UVA的穿透力很强,即使阴天下雨,它也可以穿过云层到达地面,一般的遮阳伞、帽子也不能完全挡住它。

UVB
中波紫外线,俗称“晒红斑”
它是皮肤晒伤、晒红的元凶。但它穿透力一般,遮阳伞、帽子和长袖的衣服,就可以阻挡部分UVB。

什么是物理防晒、化学防晒?

物理防晒
相当于在皮肤表面形成一面镜子,将光线反射。物理防晒对皮肤负担小但会泛白,适合敏感肌肤。

化学防晒
化学物质与细胞结合,吸收紫外线后再以较低的能量形态释放出来。化学防晒透明清爽,但部分人会过敏。

市面上大部分产品是物理和化学防晒共同作用,只有过敏性皮肤专用的产品,才有可能纯粹物理防晒。

怎样选防晒霜?

油性肌肤:选择渗透力较强的水性防晒用品
干性肌肤:应选择霜状的防晒用品
中性肌肤:可选用乳液状的防晒霜
敏感性肌肤:应挑选植物配方的防晒品或是含有二氧化钛的物理性防晒霜

防晒霜正确用法

- 1.一定要在出门前半小时抹,出门前再补充一次。
- 2.一定要用足量,每次至少要有1-2ml的量。
- 3.一般2小时补涂一次防晒霜,如果暴晒,1小时要补一次。
- 4.游泳时最好选用防水的防晒品。

除了防晒霜, 还有这些防晒方法

长袖衣物:不同质地和厚度的衣物紫外线防护系数不一:聚酯>羊毛>丝绸>尼龙>纯棉。
遮阳伞:挑选抗UV的伞,伞面材质为涤纶的好,面料颜色越深越好,伞面宜大不宜小。
宽边帽:帽子能遮盖的面积越大越好。
太阳镜:灰色系的镜片防晒护眼效果最好。

晒出来的皮肤病有哪些?

1.明显的皮肤症状

过度暴晒,会损伤皮肤细胞,轻者出现红斑,重者发生水疱,甚至坏死。皮肤晒伤可以累加,晒伤的次数越多,造成的损伤也越严重。

2.各种色素斑

过量紫外线照射可使皮肤的前原纤维分解和弹性纤维变性,使皮肤的韧性和弹性降低,皱纹加深,出现老年斑等衰老表现,并加重黄褐斑、雀斑、黑变病等。

3.光感性皮肤病

主要是人体对阳光发生的强烈反应所致,紫外线照射过多,会产生直接的光毒性反应,引起轻重不等的皮肤炎症,发生光感性皮肤病。

4.诱发皮肤疾病

阳光猛烈,气温高,出汗过多,可导出汗疹、诱发白癜风、荨麻疹等。吃了光敏性蔬菜(芹菜、菠菜、香菇、木耳、油菜等)受到阳光暴晒,可发生植物日光性皮炎。

防晒霜有些大品牌也不合格

8月9日,国家食品药品监督管理总局发布公告称,近期,国家食品药品监督管理总局在全国范围组织开展的化妆品监督抽检中发现有84批次的防晒类化妆品实际检出防晒剂成分与产品批件及标识成分不符。这里面有很多我们再熟悉不过的大品牌:雅漾、韩后、温碧泉、韩束、丸美、柏氏、珀莱雅、植物医生、青蛙王子、索芙特、嘉媚乐……

这些人群特别需要防晒

- 1.皮肤白皙的人
肤色浅的人更容易晒伤。
- 2.儿童青少年
孩子的皮肤、眼睛组织都比较脆弱。
- 3.容易晒红的人
暴露在阳光下容易出现脱皮、红肿、起水泡等问题的人,可能对光敏感。
- 4.戴隐形眼镜的人
患有痤疮、皮炎、角膜炎、戴隐形眼镜的人,都要格外注意防晒。
- 5.户外工作者
- 6.服用降压药的人
服用抗生素、利尿剂、非甾体消炎止痛药、口服避孕药、降压药等,会让皮肤对光较敏感。