

# 守住两道防线，不再被“晒”伤

夏天，给人们带来阳光和活力的同时，也给皮肤带来了不小的挑战，紫外线损伤就是其中之一。它不仅会导致皮肤晒黑晒伤，还会引发皱纹、衰老甚至是皮肤癌。本报特邀请相关专家，指导您科学防护，守住皮肤两道防线，不再被“晒”伤。

长沙市第一医院皮肤科主任 主任医师 罗宏  
湖南省肿瘤医院骨软组织科主任 主任医师 李先安  
湘潭市第一人民医院皮肤性病科副主任医师 边鲜丽

## 指导专家

### 第一道防线： 遮挡物(防晒衣、帽)

美国皮肤癌基金会表示，衣物、帽子等遮蔽物是抵御紫外线的第一道防线。正确使用它们比涂抹防晒霜的防晒效果更好。

**关注 UPF 值** 紫外线防护系数 (UPF) 体现衣物防护紫外线 (UVB 和 UVA) 的能力。UPF>40，且 UVA 透过率<5%，才能称为防晒紫外线产品。

**选深色或明亮色** 深色或亮色，包括红色、黑色和海军蓝，比浅色（如白色和淡粉色）吸收更多的紫外线。

**质地密度高** 合成纤维和半合成纤维（如聚酯纤维或人造丝）是防晒的最佳选择；羊毛、牛仔布或灯芯绒等致密、厚重的面料也是最佳选择。天然的轻薄面料（比如棉、丝绸），往往更薄，紫外线容易穿过。

**穿宽松衣物** 相比紧身衣，宽松衣服能提供更好地防护。衣服太紧会导致织物纤维拉伸或撕裂，从而使更多的紫外线通过面料。

**穿长衣长裤** 衣服覆盖的皮肤越多，保护性就越好。尽可能选择长袖衬衫、长裤或长裙。

除了防晒衣，防晒帽也必不可少。帽子有助于保护脸部、头皮和颈部皮肤。

**选宽边帽子** 帽檐最好在 7.5 厘米以上，可以遮住脸部、头皮、颈部、肩膀和上背部，以及容易被忽视的地方，如耳顶和颈后。

**选编织紧密的** 寻找一顶编织紧密的帽子，而不是一顶结构松散的草帽，那样很容易让紫外线进入。

最后别忘了挑副合适的太阳镜。紫外线对眼睛也有伤害。选一副结实的太阳镜，最好是宽镜片，可以遮住眼睛、眼睑和周围尽可能多的区域。



### 第二道防线：防晒霜

阳光中的 2 种有害紫外线会给人体带来损伤：

**长波紫外线 (UVA)**：波长为 315~399 纳米 (nm)，可穿透窗户和云层，抵达皮肤真皮层。导致晒黑、皱纹、色斑、光老化等。

**中波紫外线 (UVB)**：波长为 280~314 纳米 (nm)，可导致皮肤表层变红、晒伤，出现红斑、水疱甚至脱皮。

#### 根据“防护指标”选

国际上为了评价一款防晒霜抗 UVA、UVB 的效果，制定了 2 个指标，即 SPF 和 PFA (标示为 PA)，这些标志在防晒霜包装上经常可见。

**SPF 防晒霜** 阻挡 UVB 的能力，数值越大，防护力度越大。

**防晒系数 (SPF)** 是基于暴露在紫外线下的皮肤变红所需的时间，如果使用得当，SPF15 防晒霜可以保护皮肤，将灼伤时间延长 15 倍。

**PA 防晒霜** 阻挡 UVA 的能力，PA 后的+号越多，防护效果越好。

#### 根据“使用场合”选

**室内** 如果一天中大部分时间都在室内，只是在短时间內晒太阳，比如遛狗、开车上班等，可以使用 SPF 15 或以上的防晒霜。

**户外** 如果花很多时间在户外，比如进行长跑、游泳、远足等。尤其是在阳光最强烈的时候和地方，则需要 SPF 30 或以上的防水防晒霜。

**高原、雪山** 在高原、雪山或在赤道附近旅游，应使用 SPF50 或以上的产品。

由于 SPF 只对 UVB 起到防护作用，对 UVA 无效，所以不必追求太高倍数的防晒霜，因为防晒霜倍数再高也无法避免皮肤受损，且容易误导人们，以为涂抹了高倍数产品就可以多晒太阳。

#### 依据“产品成分”挑选

市场上的防晒霜通常分 2 种成分：

**物理防晒霜** 由微小的白色防紫外线颗粒组成，可以在皮肤表面形成保护膜，阻挡紫外线进入皮肤。

**安全性**：主要成分为氧化锌、二氧化钛，这两种成分为 FDA 公认的唯一安全有效的防晒成分。质地温和、无刺激，适合老人、孕妇、皮肤敏感和黄褐斑人群。



起效时间：涂抹后即刻生效，需用卸妆产品卸除。

**缺点**：成分比较厚，较难推开，白色留痕不美观。

**化学防晒霜** 利用防晒霜中吸收紫外线的化合物，将进入皮肤的紫外线转化为热量再散发出去。

**安全性**：相对物理防晒霜，含有更多化学成分，可能导致皮肤过敏，加重黄褐斑等皮肤病。

起效时间：出门前 15~30 分钟涂抹才能生效，起到防护作用。

以上两种类型的防晒霜各有利弊，但业界专家认为，涂抹防晒霜在保护皮肤免受皮肤癌和过早衰老方面的益处超过了以上潜在风险，所以大家根据自己的状况和习惯选择一款即可，不要什么都不涂就“裸奔”出门。

#### 做好 3 件事，防晒霜才有效

##### 每 2 小时重新涂抹

美国皮肤病学会 (AAD) 2021 年发布的一项调查发现，只有约 33% 的美国人按照推荐的频率重新涂抹防晒霜，这使得皮肤没有受到保护。黄金法则是至少每 2~3 小时补涂一次化学防晒霜，每 3~4 小时补涂物理防晒霜。紫外线可以穿透水下 1 米，因此在水中应每隔 40 分钟涂抹一次。



**涂抹要足量** 在防晒霜的评定测试中，要求每平方厘米涂抹 2 毫克 (即约 1 分硬币或指甲盖大小)，但日常人们通常只能涂抹要求量的 1/4~1/2 不等，用量不够会影响防晒效果，太厚又会给肌肤带来负担，到底涂多少才好呢？普通成年人的身体大约涂抹 6 茶匙 (12 克)。这大致相当于每只手臂、面部、颈部和耳朵各涂抹 1 克防晒霜，每条腿、躯干前部和后部各涂抹 2 克以上。

**别忘涂抹重点区域** 2019 年 4 月发表在《公共科学图书馆·综合》杂志上的一项研究发现，近 20% 的参与者没有在眼睑上涂抹防晒霜。这令人担忧，因为每单位面积上，眼睑皮肤的皮肤癌发病率最高。嘴唇是另一个经常被忽略的易受损区域，阳光照射会导致胶原蛋白分解，从而导致嘴唇变薄，甚至是嘴唇皮肤癌。美国皮肤癌基金会建议使用 SPF15 或以上的润唇膏或口红。

### 防晒 5 个误区

**误区一：晒太阳可以不防晒** 晒太阳可以补充维 D，但美国癌症协会不建议在没有保护的情况下晒太阳，因为有患皮肤癌的风险。相反，他们推荐饮食补充，比如吃蛋黄、三文鱼、奶酪等。

**误区二：戴口罩不需要防晒** 戴口罩可能提供一些额外的保护，但它并不能取代防晒霜。大多数口罩是由轻质棉材料制成的，它们的 SPF 值可能在 7 左右，美国皮肤癌基金会建议每天使用 SPF15 或以上的广谱防晒霜，如果长时间暴露在阳光下，则选择 SPF30 或以上产品。

**误区三：化妆了就不用防晒** 虽然化妆确实可以提供一点防晒保护，但也不能替代好的防晒霜。化妆应该被视为额外的保护层，而不是唯一的保护层。

**误区四：太阳直射才会晒伤** 美国皮肤病学会 (AAD) 提醒，即使在看不到太阳的地方，80% 的紫外线仍然会照射到皮肤。当紫外线照射到雪、水、金属和某些表面时，它们会反射回皮肤，增加暴露，比如雪地紫外线暴露量是 2 倍。即使在阴天，太阳仍然会发出紫外线，超过 90% 的紫外线可以穿过云层，导致晒伤。大多数紫外线可穿透玻璃，因此室内也要涂抹防晒霜，但如果不出窗户边，每 4~6 小时补涂一次即可。

**误区五：防晒霜反复用** FDA 要求防晒霜只能使用 3 年。人们不应该使用过期防晒霜或者购买了 3 年的产品。可在涂抹之前，查看其颜色、质地、稠度或气味变化。防晒霜水稠度改变、形成块状或小卵石、有颗粒感等都是过期迹象。

通讯员 万凡 彭璐 段佳艺