

防晒：一堂全民健康“必修课”

随着夏季紫外线辐射增强,科学防晒又成为热点话题。

5月25日是全国护肤日。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,爱肤防晒应成为全民健康“必修课”。

防晒从娃娃抓起

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,日光老化从青春期的开始积累,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。家长在给孩子使用防晒霜前,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。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,可选择日晒面部、日晒胳膊、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。

防晒不足或成皮肤肿瘤诱因

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滕指出,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”。王海滕建议,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。

来源:新华社

饮料别混喝！可能损害健康

近期,“盲盒调酒挑战”这种看似新奇的饮料搭配在年轻群体中风靡——将功能性饮料、碳酸饮料、咖啡与酒类调配饮用,不少人认为这样既能保持清醒又能“嗨起来”。

但最新医学研究揭示,这种饮用方式可能对大脑产生持久性损害,特别是对处于发育阶段青少年的脑部健康影响更为显著,且不利影响会持续到成年时期。

饮用“混搭”饮料会产生什么不良反应?记者就此采访了首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任医师贾平平。

贾平平列举了三种常见但可能会引发健康问题的饮料“混搭”喝法,并解释了其中的原因。

第一,酒类+功能性饮料。功能性饮料中含有咖啡因、牛磺酸等,酒类饮料中含有酒精,二者混合喝下去后,咖啡因与牛磺酸的兴奋作用在一定程度上抵消了酒精的部分抑

制效果,让人在短期内暂时忘记疲劳,使人产生精神饱满的错觉,不知不觉间就会摄入更多酒精,导致酒精摄入量过量,对身体造成更为严重的损害。此外,贾平平表示,咖啡因和酒精中的碱性物质也会刺激胃肠道,导致胃酸分泌过多,进一步加重胃肠负担。

第二,酒类+碳酸饮料。碳酸饮料的主要成分是二氧化碳,与酒类混合摄入时,二氧化碳会刺激胃壁,加速胃排空的速度,让酒精更快进入小肠,加速酒精被吸收的过程。因此人体血液中的酒精浓度就会迅速升高,更容易喝醉。此外,这种混合喝法还容易诱发急性胃肠炎、酒精中毒或是引发慢性肠胃炎。

第三,咖啡+功能性饮料。咖啡和功能性饮料中都含有咖啡因,会起到兴奋中枢神经的作用。而根据世界卫生组织的标准,健康成人每天的咖啡因摄入量不超过400毫克,

单次摄入量不超过200毫克。一旦混合饮用,人体的咖啡因摄入量就容易越过安全阈值,进而会过度刺激肾上腺分泌并扩张血管,加重心脏负担。如果饮用过量的话,还可能会诱发急性心脏病、心律失常。

青少年正处在生长发育的重要阶段,身体的各个器官功能都没有发育成熟,因此对混合类饮料中的一些成分更加敏感,造成的伤害也可能更大。虽然成年人身体机能相对青少年更加成熟,但是过量饮用混合类饮料,也会有严重的不良影响。混合类饮料里的高糖、高咖啡因等,会使肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的发生风险增高。此外,贾平平强调,对于高血压、糖尿病、心脏病等基础性病患者来说,混合类饮料可能会加重病情。而孕妇如果过量饮用混合类饮料,也会影响胎儿神经系统的发育。

另外,贾平平提醒,牛磺酸具有轻微渗透性,短期内摄入过量会给消化系统造成一定负担,易引发腹泻、胃痛等症状;咖啡因过量摄入则会加重神经系统负担,导致心跳加速,还会引起失眠、头疼等状况。具有这两种成分的饮料即使不“混搭”,无节制饮用也会带来健康风险。

一旦错喝了“混搭”饮料,该怎么办呢?贾平平建议,首先可以先观察一下自身状况。如果只是少量饮用,没有明显不适,可进一步居家观察,看看是否有更严重的不适感。如果出现口渴、头晕的轻微症状,可以自行适量补充水分,例如喝一些温开水,起到稀释浓度、促进代谢的作用。此外,在紧急情况下,也可以尝试采用催吐的方法缓解症状。若是出现特别严重的不适,比如剧烈呕吐、腹痛腹泻或呼吸困难等,要及时到医院就诊。

来源:科技日报