



孩子多晒太阳真的好处多吗?

一起来听听专家的建议

■本报记者 王丹

“男孩子晒黑一点没关系的”“小孩子嘛,多晒晒总有好处的,晒不坏的”“宝宝那么小,涂什么防晒霜”……这些话你听到过吗?在夏季烈日当空的时候,孩子多晒太阳真的好处多吗?我们一起来听听专家的建议。



采访专家:南华大学附属第二医院皮肤科主任李勇坚

专家简介:李勇坚,男,南华大学附属第二医院皮肤科主任、主任医师、硕士生导师、皮肤美容主诊医师,皮肤性病学专业博士,衡阳市皮肤性病学专业委员会主任委员,师从我国著名皮肤性病专家文海泉教授、肖嵘教授,是南华大学附属第二医院皮肤科科学科带头人。

1 儿童反复晒伤 长大可能患皮肤癌

近日,南华附二皮肤科接诊了一名6岁的小患者,让医生惊讶的是,孩子的背部竟然晒出了一个乒乓球大小的水泡。原来,家人带其去旅游,没有为孩子涂防晒霜,导致背部晒出一个大水泡。

李勇坚说,儿童皮肤娇嫩且色素层薄,容易受到紫外线侵害,即使只是在太阳下短暂暴晒也可能晒伤。而且,儿童若多次晒伤,长大后患皮肤癌的几率就会大幅增加。

美国儿科学会就曾建议,不满6个月的婴儿不要在太阳下直晒,6个月以上的婴幼儿,需要穿着适当的衣物,使用防晒产品,并避免上午10时一下午4时日照最强烈的时候外出。宝宝皮肤娇嫩,对阳光中的紫外线特别敏感,无防护地暴露在阳光下,短期内会使皮肤发红、疼痛、眼睛损伤;长期则会促使皮肤老化。也有研究显示,童年严重的晒伤是成年以后患黑色素瘤等皮肤癌的主要致病因素之一。所以,妈妈们一定要给宝宝做好防晒。

2 晒伤程度不同 表现亦不相同

李勇坚介绍,晒伤即为日光性皮炎,是由于日光的中波紫外线过度照射,而引起人体局部皮肤发生光毒反应。

根据程度与症状的不同,晒伤可分为轻度、中度和重度。

- 轻度晒伤会出现红肿、红斑或者少量水泡;
- 中度晒伤,皮肤上的水泡比较大,

且有渗出物;

•重度晒伤就较为严重,不仅水泡和分泌物较多,且在伤愈之后很可能会留下疤痕。

李勇坚表示,当人感觉皮肤被晒红,且有明显发热与痛感时,就已属轻度晒伤了,应该马上用冷毛巾持续性冰敷,切勿直接用冰块接触晒伤的地方,一旦达到中重度晒伤,应立即去医院就医。

3 涂抹防晒霜有讲究 防晒装备要配齐

防晒霜分为物理防晒和化学防晒,敏感性肌肤最好选择物理性防晒,因为物理性防晒霜会反射阳光,而化学性防晒霜会先吸收紫外线再将其转化成较低状态的能量释放出去。

李勇坚说,大多数人担心防晒霜里的化学成分,会对皮肤造成伤害,但其实不涂防晒更会加快皮肤的衰老。“中波紫外线会晒伤皮肤,长波紫外线则会让皮肤变

黑、老化,防晒霜不仅晴天要涂,阴天也要涂,365天都不能少。”

李勇坚还指出,夏天的上午10时至下午4时是紫外线辐射最强烈的时段,出门除了涂防晒乳液,硬性防晒也不能少——打伞、穿上防晒服、带上遮阳帽。

使用防晒霜时,若仅在出门前涂一次远远不够。李勇坚介绍,正确的做法应该在出门30分钟前,就在暴露的皮肤

上涂抹,之后每过2小时重新再涂一遍。

从户外回到室内后,应用温水洗澡,洗净防晒霜,再在晒红的部位上涂抹一些清爽的护肤乳液。如果是易黑体质,应少吃光敏性食物。

光敏性食物指那些容易引起日光性皮炎的食物。通常来说,光敏性食物经消化吸收后,其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤,如果在这时照射强光,就会和日光发生反应,进而出现裸露部位皮肤的红肿、起疹,并伴有明显瘙痒、烧灼或刺痛感等症状。一些含叶绿素高的蔬菜和野菜都属于光敏性食物。常见光敏性食物有灰菜、紫云英、莴苣、茴香、苋菜、荠菜、芹菜、萝卜叶、菠菜、荞麦、香菜、油菜、芥菜、无花果、柑橘、柠檬、芒果、菠萝等。除此之外,“光敏性海鲜”包括螺类、虾类、蟹类、蚌类等,同样含有光敏物质,也需留意。

李勇坚还特别提醒,没有哪种食物是吃了可以防晒的,擦防晒霜才是正确的选择。

“当然了,晒太阳的好处还是不应该忽略,毕竟人体还需要阳光来促进钙的合成和吸收,应选择上午8时—10时,下午4时—7时太阳不算强烈的时候晒太阳,一次30分钟到1个小时即可。”李勇坚提醒。



相关链接:

如何选择适合自己的防晒霜?

进入三伏天,我们的防晒大业也得着手准备起来,但很多人都不知道怎样选择适合自己的防晒霜。其实防晒不是贵的才好,最重要的是适合自己。可以根据以下几点来选择:

成人篇

- 1.了解自己的皮肤。皮肤分干性皮肤、油性皮肤、中性皮肤、混合性皮肤和敏感皮肤,不同肤质使用的防晒产品是不同的,干性皮肤需要选择滋润保湿的防晒霜,不然即使是在炎热易出油的夏季也会出现起皮的问题。油性皮肤则要选择控油的防晒霜,否则整个人会显得油光满面,十分老气,而且大量出油也会影响防晒霜的防晒效果。中性皮肤相对来说要求不高,混合性皮肤则需要选择水油平衡的防晒产品。敏感肌肤则要非常慎重了,要选择抗过敏的产品。

- 2.防晒霜的SPF值。大多数人购买防晒霜时都认为防晒系数越高,越能够起到防晒的作用。事实上,很少有人需要购买SPF30甚至SPF50的防晒霜,因为SPF数值越高,表明化学成分越高,而且一般的日常出行是不需要那么高的SPF值的。但是在海滩游玩或者长时间处于室外暴晒时,SPF30至SPF50的防晒霜就是我们的最佳选择了。

- 3.是否选择防水型防晒霜。通常大家都会认为,夏季炎热易出汗,防水型防晒霜保持时间长,防晒效果更好,其实并非如此。防水型防晒霜只适用于游泳等长时间浸泡在水里的情况,其他时间使用不仅无法增强防晒效果,反而会对肌肤产生损害,因为防水的同时会阻碍毛孔呼吸和排汗。出汗本身对减弱防晒效果作用很小,而且防晒霜本来就需要隔一段时间加以补充。

幼儿篇

儿童皮肤娇嫩,应该特别注意。

- 1.选择“广谱”防晒产品。选择可以同时阻止UVA和

UVB两种射线的“广谱”防晒产品。因为SPF评级系统衡量的主要是阳光中的UVB射线晒伤,并没有衡量UVA射线晒伤。UVA射线虽然不会把宝宝的皮肤的皮肤晒得又红又黑,但它才是损伤深层皮肤导致皮肤癌的杀手。

- 2.SPF不必高于30。美国皮肤病学会建议将SPF30的防晒产品作为防晒的标准配置。没有必要去购买SPF更高的防晒产品。因为SPF30可以阻挡97%的UVB,而SPF50也只能阻挡98%的UVB,所以SPF更高的防晒产品听起来不错,但实际上防晒性能和SPF30差不多。

- 3.可全年使用SPF15的润肤霜或润肤乳。尽管紫外线在春秋三季较弱一些,但经常积累,也会对皮肤造成伤害。

- 4.可选择含氧化锌或二氧化钛的产品。美国儿科学会推荐这一类产品的的原因是,它们是物理防晒,不会对皮肤吸收,所以对宝宝相对安全一些。

此外,出门前应该给宝宝穿上宽松透气的衣服,可以选择编织密度较高和颜色较深的衣服,更有利于遮挡紫外线,注意衣服汗湿后要及时更换。在婴儿推车上可以按上遮阳伞或者遮阳帘。选择宽边太阳帽,最好是帽檐可以遮住宝宝面部、耳朵、后背等裸露部位的。给宝宝选择合适的太阳眼镜——选择表明对UVN和UVB提供99%至100%保护的产品。太阳眼镜的颜色并不是越深防晒效果就越好,也不能在阳光下给宝宝戴没有防紫外线功能的玩具眼镜。

