

本期特邀专家

尹志强 江苏省人民医院皮肤科副主任医师

张世中 江苏省中医院医疗美容科主任中医师

天天高温 烧烤,“宝宝”不开心

要想美,皮肤保湿加防晒少不了;想要白回来,听听专家怎么说

江苏大范围的高温,还要持续一段时间,不少人却为皮肤开始发愁了。“为啥我每天真的都涂防晒霜,外出从不忘打伞,为什么还是变黑了,还可怕地长了斑呢?”“晒黑了,不管不问可不可以,慢慢就会恢复过来了?”专家表示,我们的皮肤既容易晒伤,又容易晒黑,所以想要美,防晒少不了,但是防晒的学问可不少,你做对了哪些呢?晒黑了,有些修复方法不妨试试。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻 任红娟

我们的皮肤“先天”不好

根据人体对紫外线辐射后的灼伤反应和黧黑反应的程度,医学上将皮肤分为六个光感型,即I型-VI型,肤色由浅至深。相对来说,白种人最不容易晒黑,最容易晒伤;而黑种人最易晒黑,不易晒伤。黑种人天生皮肤黑,晒黑了也看不出;黄色皮肤的我们就悲催了,皮肤属于中间型,既会被晒黑,又会被晒伤。

江苏省人民医院皮肤科副主任医师尹志强说,我们身边也有一些人,似乎很不容易被晒黑,这一方面可能防晒措施得当,另外一方面,可能还是跟每个人的肤质有关系。

人体皮肤在接受阳光照射后,就会持续几分钟甚至几小时变深甚至变黑,这是即刻黧黑反应。这是身体的保护机制,分泌出大量黑色素细胞。还有一种是人体皮肤被紫外线辐射后局部皮肤持续几周至几个月的黧黑,这就是迟发黧黑反应。反应开始于紫外线辐射后的几小时至几天,会出现皮肤红肿痒,引发色素沉着。相对来说,第一种容易恢复,第二种恢复起来速度比较慢。出现即刻黧黑反应后,一般不用治疗,做好防晒,可以使用一点润肤乳,渐渐地通过人体慢慢自我调节即可恢复。

出现急性晒伤后,应尽快转移至阴凉的室内,避免继续在阳光下暴晒。可用冰牛奶、冰水配合毛巾冷敷,让皮温慢慢下降,缓解皮肤红肿痛。黄瓜、芦荟等有清凉作用,若对其不过敏,也可尝试敷于皮肤表面减轻症状。还是尽快到医院诊疗,医生会用炉甘石洗剂、药膏等抑制炎症。严重的患者还要口服抗过敏药物,皮肤消肿后会出现脱屑,此时还要涂抹大量保湿素,让皮肤慢慢修复。

防晒,你做对了吗?

除了睡觉,其他时间都要使用防晒霜

江苏省中医院医疗美容科主任中医师张世中介绍,紫外线是“皮肤最大的敌人”,对皮肤的危害较大,长时间被阳光照射,会导致皮肤光老化、光线角化症和扁平细胞癌的发生。

紫外线有三个种类UVA、UVB、UVC,前两种对我们影响比较大。化妆品标识PA是隔离UVA的,标识SPF是隔离UVB的。行业标准推荐日常生活用SPF10、PA+程度的产品,如果需要长时间在强紫外线线下活动时,要使用SPF30、PA++程度隔离效果较好的产品。“防晒不是炎炎夏日里的必修功课,阴雨天也要一如既往地涂抹防晒产品,还有开汽车也要注意防晒。”张世中强调说。

琳琅满目的防晒产品,如何选择?

防晒霜的形态多样,除了乳液、面霜,还有棒状、喷雾等形态产品。张世中建议,因个人敏感反应度不同,可根据实际情况挑选适合自己的防晒产品。但需要提醒的是,一定要避开含有以下成分的防晒霜:滑石粉,含有致癌物质石棉;核黄素丁酸、苯甲酮,会诱发光敏性皮炎;羟苯甲酮、甲氧基肉桂酸辛酯、对氨基苯甲

酸会引起刺激性皮炎。“选择防晒霜,适合自己的是最好的,有不少人既不了解自己真实的皮肤状况,也不了解所购买的化妆品的成分及适用症,都是建立在‘听说’的基础上。”

除了防晒霜,其他防晒方式也不可忽视

防晒霜外涂,中干性皮肤以防晒霜为主;油性及敏感性皮肤用抗敏的防晒乳液或防晒喷雾为佳。防晒系数以每1个值防晒15分钟为例,那么SPF15的防晒产品可以保持日晒225分钟内不被晒伤和晒黑。一般SPF15、UVA15值以上的防晒产品效果就可以。防晒产品最好能跟美白产品一起使用,先涂美白再涂防晒,效果比较好。

尹志强说,纯物理防晒霜(或乳)虽然不需要皮肤吸收就能发挥作用,但还是建议日晒前15分钟就涂抹在皮肤表面,2小时抹一次。至于防晒霜(或乳)使用量的问题,拿目前的一毛钱硬币来打比方。一毛钱硬币大小的防晒霜涂抹你的脸正好差不多,自己的大拇指指甲也相当于一毛钱硬币大小。“最好的防晒还是靠遮阳伞、遮阳帽、防晒服、长衣、长裤、口罩等方式,因为造成我们皮肤光老化的因素,不只紫外线,还有红外线,甚至可见光。”

晒黑了,如何白回来?

1.保湿加防晒

尹志强说,保湿和防晒是面部肌肤白嫩的基础,是美的基石。无论你目前面部有问题还是没问题,这两点一定要做到。

“建议一天洗2-3次脸,使用适合温和的洁面产品,慎用去角质的洁面产品。同时,勤敷保湿面膜,选用一些比较安全的中药面膜,如仙人掌、山药、白芨保湿镇定肌肤效果不错。另外晚霜中可加入维他命e油。”张世中进一步补充道。

2.外用药物

尹志强介绍,晒后可以涂抹一些淡斑的药物,最价廉物美的比如含氢醌、熊果苷或积雪苷等成分的外用药。这些药物适用于色素沉着,好用还不贵,不过起效比较慢,1个月是看不出太明显的效果。

晒伤后,可以考虑一些高浓度的烟酰胺或者高浓度的维生素C的产品。张世中表示,但是不能太着急使用,一定要等到皮肤屏障修复好,且在专家医生的指导下使用,还可以外敷一些中药的紫草提取物和黄芩提取物。

3.内服药物

张世中介绍,如果是单纯晒黑,可以请专业的医生开一些提高皮肤的新陈代谢,减少细胞内黑色素小体增加的中药方口服,如添加白茯苓、甘草、当归、红花、白芷、麦冬等。

4.输液药物

对一些大面积的色素沉着,有时可以用一些静脉输液的方式进行,治疗药物是大剂量VitC及其他一些成分。这种治疗方式也是必须在正规皮肤科医生的指导下使用,由医生来判断你适不适合用。

5.强脉冲光、激光

这是目前治疗各种“斑”,以及嫩肤美白的主流的治疗手段,建议到正规大医院用进口大品牌的设备进行治疗。因为这一类治疗花费较高,需多个疗程,而且有很多注意事项。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。

