

“捂”装到发丝的硬核防晒

还是黑了一个度

皮肤科专家:“正确打开方式”比产品更重要

“捂”装到头发丝还是晒黑了
产品选择有重点

进入夏季,大家的防晒装备一个比一个硬核,墨镜和帽子结合的“养蜂人帽”、既能防晒又能做发箍的“贝壳帽”、“武装到眼角”的防晒口罩……防晒产品成了许多人的购物车必备。现代快报记者发现,某网购平台榜单上,防晒霜占据热销榜,一款防晒霜月销售量超过10万,其他的防晒装备也是多种多样,从战袍式防晒服到看不见脸的防晒帽,销售量都不低。由防晒产品引出的相关测评与推荐内容也霸占了众多平台,在某App上,输入“防晒”关键词,显示相关笔记超过435万个。某个视频平台上,防晒话题超过162亿次播放,从防晒用品推荐到防晒穿搭,相关话题超百个,播放次数均在千万以上。

28岁的赵女士,入夏开始就防晒衣不离身,她说,南京的太阳热情似火,她务必不使自己一丝肌肤暴露在阳光下。赵女士所惧怕的紫外线,是电磁波谱中对应真空中波长为400nm—10nm辐射的总称。虽然紫外线具有杀菌、促进人体合成维生素D等作用,但过多进入人体内,不仅会让皮肤变黑、老化产生皱纹,严重的还会导致皮肤癌。

江苏省中医院皮肤科主任医师谭城表示,太阳光中能到达地面的紫外线有两种。一种是长波UVA,占95%。主要会把皮肤晒黑,它的穿透力最强,能穿透表皮层皮肤,到达真皮层,是引起皮肤晒黑、老化、皱纹的主要凶手;另一种是中波UVB,占5%。主要会把皮肤晒红,大多在表皮层搞破坏,把皮肤晒红、晒伤、晒脱皮,也可引起恶性皮肤黑色素瘤和晶状体白内障。

不过令小姐姐们感到疑惑的是,即使全副武装到头发丝,还是有些晒黑了,这是怎么回事?江苏省中医院皮肤科副主任医师朱洁表示,选择防晒服,还是要看两个重要数值,根据我国在2011年出台的标准,只有当防晒产品的UPF(紫外线防护系数) >30 ,且UVA透过率 $\leq 5\%$ 时,才可称为“防紫外线产品”。一般而言,衣服颜色越深,防晒效果越好。另外,遮阳伞主要看UPF数值,目前市场上UPF50+的产品非常多,能产生99%以上的遮挡效果。朱洁提醒,选择防晒霜时需要查看SPF(防中波紫外线)值和PA(防长波紫外线)值,室外SPF值至少要选30+,PA值要选择++以上。

阴天也要防晒
伤人的紫外线看不见

“今天的太阳火辣辣的,得涂个防晒霜”“阴天没有阳光不用防晒”很多人喜欢看太阳的“脸色”涂防晒霜,事实上,并不是只有热辣辣的太阳光才会晒伤人,伤人的是“藏”在阳光里、肉眼看不见的紫外线(UV),即使是在阴天,紫外线强度最高也可以达到晴天的70%左右。

另外,紫外线还会被反射,在海边或雪山、沙滩等地方,反射会导致紫外线的辐射量暴增。而紫外线是皮肤最大的杀手,不仅会晒黑、晒老,还会晒伤,甚至晒出皮肤癌。因此,防晒其实防的是紫外线。

谭城提醒,不管是阴天、晴天、雨天、雪天,也不管是春夏秋冬,只要出门就需要防晒,否则也会出现皮肤晒伤、晒黑及光老化等。

立夏过后,温度越来越高,紫外线变得强烈,南京街头随处可见硬核防晒的“蒙面人”,不少市民开始准备防晒产品,打起夏季“皮肤保卫战”。俗话说“防晒不到位,一夏老三岁”,诸位小伙伴做好防晒了吗?

有人说,我每天都会涂防晒霜怎么还是变黑了?也有人说,我天天都戴着口罩怎么不管用?对此,江苏省中医院皮肤科专家表示,只有正确的防晒措施才能降低紫外线对皮肤的伤害,减缓皮肤衰老。

通讯员 冯瑶 周雁飞
现代快报+记者
梅书华 安莹/文
徐洋/摄

防晒霜是最后防线,“ABC”缺一不可

说到防晒,每个人第一时间想到的都是涂抹防晒霜。其实涂抹防晒霜只是皮肤防晒的最后一道防线。对于防晒措施,最科学的是遵循ABC原则。

A(Avoid)指的是避免,即避免在一天中10:00—16:00紫外线强度最强的时间段出门,减少与紫外线的接触;B(Block)指的是遮挡,即在出门时利用防晒衣、遮阳伞等物品将皮肤遮盖起来作为硬防晒;C(Cream)指的是涂抹防晒霜,这是皮肤防晒的最后一道防线,用于弥补硬防晒的不足,边缘及死角等。需要注意的是,对于一些皮肤病患者,在防晒霜的选择上需要格外谨慎,例如皮肤屏障受损的患者就不适合涂擦防晒霜。

“防晒霜不是涂了就有用,涂抹方式和时间很重要。”朱洁强调。有的人防晒霜只涂脸部,往往忽视了脖子、耳后等容易忘记的部位;有的人涂防晒霜喜欢来回揉搓,这样不仅容易“搓泥”,还影响效果,涂抹防晒霜时要进行单一方向涂抹,因为防晒霜需要成膜以形成防晒作用保护皮肤;还有人以为出门涂一次防晒霜就能管一天,实际上,室外每2小时需要补涂一次防晒霜。

暴晒后别急着敷美白精华,先降温

谭城介绍,晒伤不仅仅是在太阳底下暴晒,也包括在高温环境中时间过长而产生的一些皮肤表面不适的症状,被晒伤后皮肤出现发红发痒,属于轻度晒伤;如果出现红肿甚至刺痛感,属于中度晒伤;出现脱皮和水疱就属于重度晒伤了,重度晒伤需要到医院进行治疗。

日常生活中很多人暴晒之后采取的补救办法是晚上赶紧敷一些美白精华,实际上这种办法大错特错!如果皮肤晒伤,先别急着敷美白精华,而是要给皮肤降温,采用4℃的矿泉水或者生理盐水进行冷湿敷处理,可以将毛巾打湿做一个冷湿敷,关键就是要有效地降低皮肤温度,改善皮肤症状。

等皮肤稳妥降温后,再使用一些具有修复力的产品修复皮肤屏障,例如医用保湿剂、江苏省中医院院内制剂皮炎洗剂和黄芩油膏等,具有很好的晒后抗炎、阻止色沉的作用。一般晒伤十天后可使用一些美白类的精华进行美白处理。如果晒伤后不幸留下了色沉没有及时恢复,可以在皮肤修复稳定后到医院皮肤科借助一些光电仪器,比如超光子以及超皮秒或者果酸治疗来帮助击退晒后皮肤的色沉。

防晒焦虑不可取,会导致骨质疏松

值得注意的是,如今很多爱美的女生越来越抵触紫外线,朱洁表示,过度防晒也不见得就是好事。“我们虽然有那么多防晒利器,但是,防晒焦虑大可不必,任何事情都是过犹不及,防晒也一样。”

朱洁进一步解释,我们的身体也需要阳光。缺少阳光会影响体内维生素D的合成,维生素D缺乏会造成缺钙、骨质疏松、免疫功能下降……骨质疏松会带来骨相的衰老,骨相的衰老比皮相的衰老更可怕,更不可逆转。

朱洁建议,防晒也要把握尺度,一周可以至少有一天,做好头部面部防晒,把四肢露出晒个10—20分钟,就可以达到促进维生素D合成的作用。“对于有些皮肤病的患者,特别需要严格防晒的,比如恶性黑色素瘤、光敏性皮炎或者刚刚做完医美光电术后的患者,我们建议每天口服维生素D3 1000IU,来弥补“阳光维生素”的不足。”

