

关注

进入夏季防晒成为热门话题,专家提醒:

拿捏好防晒的“分寸感”

防晒霜、遮阳伞、遮阳帽、防晒衣裤、“脸基尼”……夏天一到,不少女性的防晒装备从头“武装”到脚。殊不知,夏季防晒虽必不可少,但过度防晒也可能带来意想不到的健康问题。那么,到底该如何科学防晒?防晒的“分寸感”如何拿捏呢?贵阳市第二人民医院(金阳医院)皮肤科医生涂云华为市民一一解读。

避免三个防晒误区

夏季到来,紫外线越来越强——日光中的紫外线辐射,短期内可导致晒黑或出现日晒斑,长时间暴露在紫外线下会导致光老化和致癌风险增加,还会加重黄褐斑、日光性皮炎等皮肤病。

“第一个误区是防晒是为了防晒黑。”贵阳市第二人民医院(金阳医院)皮肤科医生涂云华医生说,夏日防晒不只是防晒黑,更要防光老化,光老化是皮肤长期暴露在紫外线下引起的皮肤性质改变,会导致胶原蛋白流失、黑色素增加,出现皮肤松弛、毛细血管扩张、肤色加重等情况。紫外线分为短波紫外线、中波紫外线和长波紫外线。其中中波紫外线只能到达表皮基底层,强烈照射能引起表皮坏死和色素沉着;而长波紫外线可穿过表皮作用于真皮浅层,与皮肤老化相关。紫外线对皮肤的危害早已成为共识,体表长时间暴晒会引起皮肤红斑反应、皮肤黑化、皮肤老化、免疫功能异常,紫外线甚至还会诱发皮肤癌。因此,防晒不能只局限于外貌上的“要美不要黑”,更要注重皮肤健康的维护。

“在阴天、室内不需要防晒,这是第二个常见误区。”涂医生说,一些人认为阴天不会有紫外线损伤,忽视了阴天防晒。实际上,紫外线属于不可见光,有时候由于云层增强效应,紫外线经云层反射后,强度反而会有所提升。尤其是贵阳的海拔不算低,紫外线强烈,阴天也要做好防晒。其次,室内防晒也要重视,家里或公司的普通窗户玻璃只能阻挡中波紫外线,而长波光线的穿透率更高,可穿透玻璃直抵皮肤表面。此外,室内的一些灯,比如卤素灯可能会散发微量长波紫外线,长期累积也会对皮肤健康产生一定的影响。因此,皮肤管理也不能忽略室内防晒。

“另外,防晒霜的防晒系数越高越好,也是一个误区。”涂医生说,防

霜上标注的SPF和PA是衡量其防护能力的重要指标。SPF是指防晒指数,通常防晒系数越高,防晒霜防止中波紫外线灼伤的能力就越强。PA是指长波紫外线防护因子,可以用来评价防晒霜防护长波紫外线的效果。“高SPF、PA值虽然能延长防晒时间,但随着数值的增加,额外的防护效果会逐渐减弱,同时可能增加皮肤负担,出现皮肤发红、痤疮等情况。”涂医生建议,在室内活动时,选择SPF15—20、PA+的防晒霜即可;夏日外出时,可选择SPF30—50、PA+++的防晒霜;如果处于高原地区或长时间在烈日下工作,可选择SPF50、PA++++的防晒霜。

科学防晒守护健康

敏感肌人群、儿童和孕妇、户外工作者和运动达人要格外注意防晒。儿童和孕妇的皮肤及黏膜较为敏感,相对而言更容易出现红肿、灼热等症状。儿童和孕妇可以选择专用的防晒霜,这类产品成分相对安全、不易被皮肤吸收。此外,这类群体夏季应尽量选择在室内活动,避免长时间待在户外。交警、导游、建筑工人等户外工作者,或喜欢徒步、游泳、骑自行车等户外运动的运动达人,长期处于阳光直射下,皮肤容易受到紫外线损伤,引发光化性皮炎,此类人群更需注意采取防晒措施。

关于暴晒后如何急救。涂医生说,暴晒后,需及时转移到阴凉、通风的场所,再进行降温补水。可打开水龙头冲洗皮肤,能有效带走皮肤表面的温度,还可以喷镇静的爽肤水,缓解暴晒带来的不适感。暴晒后的皮肤较为敏感,可选择成分温和的保湿喷雾或补水面膜,也可以选择专门针对晒后修复的乳液、面霜,为皮肤提供滋养和保护。如果暴晒后出现刺痛、红肿等情况,可遵医嘱敷医用敷料后冰敷1小时左右。



过度防晒有健康风险

“在合理防晒的前提下,还是要试着与阳光牵手。”涂医生说,现在很多人为了防晒,从头到脚裹得严严实实,这不仅隔绝了阳光,还可能影响身体的正常调节功能,甚至导致情绪不佳。

首先,过度防晒会影响维生素D的合成,维生素D在骨骼健康方面能促进肠道对钙和磷的吸收,维持血液中钙磷的平衡,有助于骨骼的生长和发育。过度防晒使皮肤无法接触足够的紫外线,导致维生素D合成不足。儿童缺乏维生素D会导致佝偻病,出现骨骼畸形、发育迟缓等问题;成年人缺乏维生素D则会引发骨质疏松、骨软化症,增加骨折的风险。“骨质疏松即骨骼变薄、变弱,容易导致骨折等骨骼问题,多数老年人,包括绝经后的女性,骨骼较为脆弱,过度防晒更容易引发骨质疏松等问题。”涂医生说。

其次,过度防晒会引起褪黑素分泌异常。阳光照射与人体褪黑素的分泌密切相关。白天,适当的阳光照射会抑制褪黑素的分泌,使人保持清醒和精力充沛;到了夜晚,褪黑素分泌增加,帮助人们入睡和维持睡眠质量。过度防晒会打乱褪黑素的正常分泌节律,引起睡眠障碍、人体免疫力下降、慢性疾病的发生如心血管疾病、糖尿病等。

同时,中医认为,夏季是阳气最旺盛的季节。“春夏养阳”,适当的日光照射对人体健康有着重要的作用。日光属于“阳气”的范畴,人体通过接受阳光照射,可以吸收自然界的阳气,增强自身的阳气功能;人体的经络是气血运行的通道,经络通畅则气调和。阳光可以促进经络中的气血运行,缓解经络阻滞,对于一些因寒湿、气滞等引起的疼痛问题,如关节痛、肌肉酸痛等有一定的缓解作用;气血是人体生命活动的物质基础,充足的气血能维持人体各脏器的正常功能,适当晒太阳可以促进人体的气血运行,增强脾胃的运化功能,从而促进气血的生成。涂医生说,中医强调“天人相应”,夏季自然界阳气充足,人体应顺应这一特点,适当接受阳光照射,增强体质,预防疾病,不可过度避开阳光。

针对近年来流行的“晒背”,涂医生提醒,“晒背”在时段和时长上颇有讲究。应尽量选择在阳光强烈的时候晒背,最好选择上午8到10点,或者下午四点之后的时间段,此时紫外线强度相对较弱,阳光也较为柔和,刚开始可以晒15到20分钟,再循序渐进地增加到30分钟。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

资讯

我省多部门联合——开展卫生健康领域行政审批事项“阳光评审”+“云勘验”改革

本报讯 记者从贵州省卫生健康委获悉,贵州省卫生健康委、省中医药局、省疾病预防控制中心联合印发《关于推进行政审批事项“阳光评审”+“云勘验”改革试点的通知》,提出要充分运用信息化手段,打破传统评审和勘验模式的时空限制和信息限制,实现评审过程公开透明、勘验方式便捷高效,进一步压缩审批时限,降低办事成本,提高行政审批服务质量和效率,深化“放管服”改革和优化卫生健康领域营商环境。

《通知》明确,按照“省级统筹、市县参与”的原则,开展卫生健康领域行政审批“阳光评审”+“云勘验”改革试点工作。首批试点事项包括医疗机构执业登记(省级部分变更项目)、公共场所卫生许可(贵阳市、贵安新区、凯里市)、放射源诊疗技术和医用辐射机构许可中的放射治疗、核医学项目许可(新办)等。后续根据改革试点情况,对全省卫生健康领域行政许可事项中需要开展专家评审、现场勘验等行政审批工作的全部事项分期分批纳入改革。

《通知》提出,实施“阳光评审”。在专家评审、现场勘验环节中,打破传统评审、勘验环节的时空限制,特别是打破申请人信息不对称的局限,将原来由行政审批机关自行指定专家或专业人员实施评审、勘验的情况,改革为将评审、勘验环节的优先选择权交给申请人,申请人可以通过贵州省政务服务网优先指定期望开展评审或勘验的时间,优先通过该平台专家(或专业人员)库抽取实施评审、勘验的专家(或专业人员);将

评审、勘验的具体事项及标准通过贵州省政务服务平台全面向申请人公布,申请人可以对照有关事项提前做好相关准备,并在具体评审、勘验环节中适时实现和评审、勘验人员的沟通。将行政机关实施的专家评审、勘验工作完全置于申请人监督之下,申请人可以适时监督并提出意见建议,实现“阳光评审”。

另一方面,要规范人员管理。设立贵州省卫生健康行政审批专家(或专业人员)库,针对每一个需要实施评审、勘验的行政许可事项,对应建设匹配的专家(或专业人员)分组,评审、勘验具体实施前,通过贵州省政务服务平台随机抽取实施评审、勘验的人员,申请人、行政审批机关和政务服务三方共同参与评审、勘验人员的监督。在试点形成基础上制定评审专家(或专业人员)管理办法。

同时,做好“云勘验”。积极与贵州省政务服务中心合作,利用移动互联网、高清影像、云存储等技术,搭建“阳光评审”+“云勘验”平台。申请人提出申请后,评审、勘验人员通过平台与申请人进行远程视频连线,按照评审、勘验标准和要求,对申请事项逐项进行评审、勘验。评审、勘验过程中,全程实时采集和存储相关影像资料,作为审批依据。建立“阳光评审”+“云勘验”问题反馈机制,对评审、勘验中发现的问题,及时告知申请人进行整改。评审、勘验结束后,及时将评审、勘验结论告知申请人,依法接受监督。

(张晖 贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市疾控中心发布健康提示:近期须防范六种疾病

本报讯 随着近期气温升高、雨水增多,细菌、病毒、蚊虫等生长繁殖加快,多种疾病进入高发期。贵阳市疾控中心发布健康指南,近期须重点防范六种疾病:肠道传染病、虫媒传染病、野生菌中毒、手足口病、麻疹性咽峡炎、流行性腮腺炎。

其中,肠道传染病多因食物、水源污染。由轮状病毒、诺如病毒等引发,儿童、老人及免疫力低者易感,常见症状为腹痛、腹泻、发热等。贵阳市疾控中心建议市民:不喝生水,不吃生冷不洁食物,注意饮食卫生,厨房生熟分开,集体用餐场所加强食品卫生管理。

在虫媒传染病方面,要重点关注登革热、乙脑等疾病,主要通过蚊虫叮咬传播,人群普遍易感。登革热有高热、头痛等症,乙脑表现为高热、头痛、抽搐等症。贵阳市疾控中心建议:做好防蚊灭蚊,清理积水,避免蚊虫活动高峰期外出,穿长袖,用驱蚊剂,定期对环境进行蚊虫消杀。

野生菌中毒主要是因为误食毒菌引发,无特定易感人群。症状多样,有胃肠道、神经等系统症状。贵阳市疾控中心建议:不采、不买、不食用不认识的野生菌,烹饪熟透,保留样本,不适速就医。

手足口病主要是由于肠道病毒引发,5岁以下儿童高发。经密切接

触、飞沫及消化道传播。手、足、口、臀有疱疹,口腔疱疹或溃疡伴疼痛,部分伴发热等症状。贵阳市疾控中心建议:防范要点主要是注重手部卫生,勤洗手;保持环境卫生,物品勤消毒;少去人员密集场所;托幼机构和学校加强晨午检,隔离患病孩子。

麻疹性咽峡炎是肠道病毒引起的急性上感病,传染性强。经粪—口、飞沫及接触传播。春夏季为麻疹性咽峡炎的高发季节,1—7岁儿童易感。症状为发热、咽痛,口腔有疱疹、溃疡。贵阳市疾控中心建议:注意个人卫生,勤洗手,避免去人员密集处,保持室内通风,增强免疫力,避免接触患者。

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起,以腮腺肿痛为主要特征,具有高度传染性。主要通过飞沫传播,也可经接触被污染的物品传播。儿童和青少年易感,初期有发热等症状,后腮腺肿大。贵阳市疾控中心建议:及时接种含腮腺炎成分疫苗是最有效的预防手段。在流行期间,尽量避免前往人员密集场所,如必须前往可佩戴口罩。勤洗手,保持良好的个人卫生习惯。学校、托幼机构和集体场所要加强晨午检,一旦发病病例应及时隔离治疗并报告当地疾控中心。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市第二人民医院——启动一项创新临床研究 探索阿尔茨海默病治疗

本报讯 记者从贵阳市第二人民医院(金阳医院)获悉,近日,该院一项创新临床研究正式启动,为阿尔茨海默病的治疗开辟了新路径。

据介绍,由市二医(金阳医院)神经内科、神经外科、检验、医学影像等专家组成的多学科诊疗(MDT)团队,开展了《颈深淋巴结管—静脉吻合术对不同程度阿尔茨海默病的生物学标志物影响及疗效与安全性评价》课题。该课题正式通过中国临床试验注册中心审核,这意味着市二医(金阳医院)成为贵阳市内首家获批开展“DCLVA治疗AD系统性临床研究”的临床研究机构。

阿尔茨海默病(AD)正困扰着全球众多家庭,传统药物往往只能在一

定程度上延缓症状,无法从根本上解决问题。此项研究采用的颈深淋巴结管—静脉吻合术(DCLVA)是一种显微外科手术,旨在探索从源头清除脑内致病蛋白的新方法。研究目的聚焦于评估DCLVA对不同阶段AD患者生物学标志物的影响,以及其疗效、可行性与安全性。在安全性方面,将重点关注DCLVA术后感染、神经损伤等并发症的发生率。这一临床试验的获批,是贵阳市在阿尔茨海默病治疗领域的一次重大突破,为破解阿尔茨海默病治疗难题带来了新的希望,有望为众多深受阿尔茨海默病困扰的患者和家庭带来福音。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

保健

献血后这样吃身体恢复快

每年的6月14日是世界献血者日。设立世界献血者日,除了颂扬无偿献血者通过献血拯救他人生命、改善他人健康的奉献行为,也在呼吁更多人特别是青年人定期参加无偿献血。

献血是非常有意义的善举,但献血后,我们的身体需要适当的调养来恢复。以下这些科学且实用的饮食小妙招,可以帮助献血者在献血后快速调整身体。

补充蛋白质。献血后,身体会流失一定量的血液,而蛋白质是制造新的血细胞的重要原料。献血后,建议大家保

证每天摄入1个鸡蛋、一杯牛奶,以及适量瘦肉和豆类食物。例如早餐一杯牛奶、一个鸡蛋;午餐适量的瘦肉、晚餐搭配一些大豆制品。

补充铁元素。铁是制造血红蛋白的关键元素,献血后适当补铁很重要。瘦猪肉、动物肝脏、心脏或动物血制品中均含有丰富的铁元素。献血后建议每周吃1—2次这类食物,例如猪肝菠菜汤、牛肉炒青椒、芹菜炒鸡心和酸菜炖鸭血等,都是不错的选择。

补充维生素。维生素对于身体的新陈代谢和造血功能也有着重要作用,

比如维生素C有助于植物类食物中的铁元素吸收;叶酸和维生素B12可以促进红细胞生成,预防贫血等。所以献血后,要保证每天都有新鲜的蔬菜和水果,如:橙子、柠檬、西兰花、油菜、西红柿等。

食疗调身体。除了日常的饮食调理,献血后还可以喝一些代茶饮或药膳汤。献血后人体需要补充体液,避免脱水,同时加入益气养血的药食同源食材,能帮助人体尽快恢复健康。如枸杞参枣茶、桂圆红枣茶、桂圆糯米糖水等,都是不错

的选择。

枸杞参枣茶制作方法:将枸杞和红枣、西洋参放入杯中,用开水冲泡,焖泡10分钟左右即可饮用。枸杞滋补肝肾、红枣补中益气、西洋参补气养阴,这款茶饮非常适合献血后饮用,能帮助身体补充气血。当然,食物不能代替药物治疗,如有不适请线下就医。

献血后的饮食调理并不复杂,记住“高蛋白、高铁、高维生素”的小妙招,搭配清淡易消化的食物,再结合药膳食疗调理,就能轻松调整身体。

魏朝

解惑

抗过敏药为何越吃越没效

很多人过敏后,都会“熟练”地使用抗过敏药治疗。但许多过敏患者发现,长期使用同一种抗过敏药后,效果越来越差,门诊上经常听到患者咨询,“以前吃一片氯雷他定就能止痒,现在吃两片都不管用了,这是身体产生耐药了吗?”

临床上常用的抗过敏药主要分为两大类,一类是口服的抗组胺药,如氯雷他定、西替利嗪等。目前研究认为,这类药物通常不会像抗生素一样产生明确的耐药性,但可能出现疗效下降。另一类是激素类,比较常见的有药膏、鼻用激素等,这类药物若长期不正确使用,可能因为受体敏感性降低导致效果减弱。

药效变差的主要原因是过敏反应

复杂,这涉及人体复杂的免疫反应:过敏原可通过吸入、注射、吸入、与皮肤直接接触等途径引起机体过敏,导致炎症反应的发生。

过敏反应的机制是,当患者首次接触过敏原时,机体受过敏原刺激产生致敏淋巴细胞及抗体,当再次接触相同过敏原时在体内引起强烈免疫反应,产生相应的临床症状。药物只能干预其中某些环节或只能阻止某些化学介质的释放,不能阻断全过程或有化学介质的释放,这也解释了为什么有的患者明明已经在服用抗

过敏药物,但还会发生过敏。

其次,环境或疾病的进展也会影响药效。比如,春季空气中花粉浓度升高,过敏原暴露量增加,虽然在用药,但因频繁接触过敏原,如花粉、尘螨等,可能会导致病情反复或加重。另外,如果患者用药不规范,随意增减剂量,未按照疗程使用等,也会使药效变差。

当疗效变差时,医生通常会选择几种方案:不同药物轮换或者增加剂量,如西替利嗪替换为氯雷他定,原来每日吃1粒增加到每日2粒;不同

机制的药物联合使用,当严重过敏时,抗组胺药可以联合鼻喷激素(如糠酸莫米松)、外用激素或使用白三烯受体拮抗剂(如孟鲁司特)。当然,这些调整都要在医生指导下遵医嘱进行。

更重要的是,患者要在就诊过程中找到可能的过敏原,毕竟抗过敏药物治标不治本,减少接触过敏原是关键。长期用药者建议每3个月到6个月评估病情,调整方案。

总之,抗过敏药“失效”未必是耐药,更可能是疾病或用药方式的问题。科学轮换、规范用药,才能长期稳定控制症状。如果尝试上述方法仍无效,建议到过敏专科进一步检查。

钱芳