

# 科学防晒 轻松度夏

本报记者 魏 濛



## 做好这些 减少“阳康”后不适

**减少加班熬夜** 新冠痊愈后，也千万不要放纵自己。尽量不要加班熬夜，新冠病毒不但影响上呼吸道，对身体的免疫系统影响也很大，有些患者痊愈后很久白细胞和炎症因子才恢复到正常，此时加班熬夜可能进一步降低免疫力，诱发其他疾病。

**多做深呼吸** 可以多做深呼吸，有些新冠患者可能出现肺部纤维化的后遗症，深呼吸有利于减轻纤维化对肺功能的影响，另外，深呼吸有利于全身氧气供应，减轻心脏负担，减轻常见的心慌症状。

**饮食别太刺激** 首先要注意，不要吃生冷辛辣的食物。其次，要注意不要暴饮暴食，大吃大喝。

“阳康”后吃以下这些东西更有利于身体快速恢复。

第一，要加强蛋白质的摄入。蛋白质是一切生命的物质基础。可以补充一些鸡蛋、牛奶、瘦肉等蛋白质丰富的食物。

第二，要多吃瓜果蔬菜。多吃瓜果蔬菜有利于补充维生素，增强身体免疫力。

第三，要注意多喝水，多喝水有利于促进新陈代谢、消化吸收，对提高免疫力也有好处。

**逐步开始运动** 生病确实会对人产生全身性的影响，但恢复身体状态，可能需要主动、渐进的运动锻炼，一直“颓废”下去只会让身体越来越弱。运动是良医，运动促进健康。很多人觉得全身筋骨痛、不舒服、咳嗽、腰痛、疲倦等，实际上都能通过康复锻炼来解决。

比如，早期可以做一些简单的呼吸训练、拉伸、走路等低强度活动，再逐渐过渡到中等强度的活动如跑步、快走、骑自行车等，最后期望的目标就是恢复以往自己同等水平的正常运动。期间有不舒服，说明运动强度不合适，需停止运动。

任 璇

## 气温升高市民花式防晒

最近的气温明显有了节节攀升的气势，宛如出鞘之利剑，“一路长虹”。高温天气袭来，“防晒”又成了人们颇为关心的话题。

记者在街头看到，一些市民身着防晒衣，头戴遮阳帽，脸上还围着遮阳面巾，再佩戴太阳镜——全副武装的防晒方式让人感叹：这防晒工作做得确实“专业”。

夏天到了，人们出门上班、上街免不了受到烈日侵袭，稍不注意防晒，轻则晒黑，重则还会晒伤。炎炎夏日如何科学防晒？有哪些有效的防晒方法？听听市中医院皮肤科主任、主任医师范瑞娟的防晒指南。

## 气温升高市民花式防晒

天气预报显示，近日运城城区最高气温将达到33℃—34℃，气象部门发出黄色高温预警。节节攀升的温度、强烈的阳光，防晒成了市民出行的首要考虑，不少市民出门时防晒的方式花样百出，为城市增添了别样的风景。

6月12日，记者在南风广场步行街看到，很多路人都会副“挡”装，“无死角”防晒，不少市民头戴防晒帽、墨镜、防晒口罩，身穿长款防晒衣，举着遮阳伞，将自己包裹得严严实实。

走进商场，记者看到现在的防晒衣款式不仅有短款，还有裙式的防晒衣。“以前我骑电动车买的是短款防晒衣，现在出了升级版的防晒裙，能遮阳到小腿，防晒装备我们也要跟着升级了！”说完，市民王女士将标签上写着UPF50+的防晒裙放进购物筐中。

记者在中心城区一家商店注意到，现在不仅是防晒霜和防晒衣的“天下”，就连商店货架上的防晒袖套也所剩无几，据该店员介绍，店内的男款防晒衣也是销售火爆，“全家防晒已经成为常态，不少宝妈不仅给自己买，还会给家人买。尤其是儿童防晒衣，也是销售量剧增。”该店员说。

随后，记者走进一家化妆品店，一进门，就看见琳琅满目的防晒单品陈列在货架上。防晒霜专柜被细分为“防晒修复”“日常通勤”“出游必备”区域。“最近防晒霜的销量远超店内其他护肤产品。”店员介绍，用于晒后修复的面霜与补水面膜的销售额也在最近猛增。

采访中，不少市民也分享了自己的防晒小妙招：出行时除了涂抹防晒霜、备好太阳伞等防晒用品以外，有的还用上了清凉喷雾、挂



注意防晒小心长斑

## 健康课堂

### 别拿“小毛病”不当回事

**感冒——引发心肌炎** 如果发烧、感冒还合并了胸闷气短，总觉得乏力，应该警惕是不是合并了心肌炎。

感冒、发烧、扁桃体发炎、气管炎、支气管炎、肺炎、肠炎等各种炎症都有可能合并心肌炎。出现感冒症状时，一定要多注意休息，避免劳累，尽早确诊、尽早治疗是关键。

**牙疼——警惕牙源性感染** 牙疼是很常见的问题，很多人都认为吃点止痛药、消炎药就行了，但却忽略了牙疼之下也可能潜藏着可怕的感染。

**龋齿(俗称蛀牙)或牙周病** 可以导致细菌进入牙髓，向下通过根尖和颌骨蔓延到全身；如果智齿长不出来，反复的炎症也可使细菌扩散进入血液中。这些感染不但可以引发全身败血症，还可以向上侵入脑部形成脑脓肿，向下通过颈部引发纵膈脓肿、心包炎等等，被医学上称为“牙源性感染”。

**脂肪肝——容易变肝癌** 不少人查出患有脂肪肝，并不以为然，觉得不是什么大病，常常不及时治疗。脂肪肝到肝癌共有四步，即脂肪肝→肝炎→肝硬化→肝癌。千万别等的发现肝癌再后悔。

**脚气——严重的会导致肾衰** 足癣俗称“脚气”，这个司空见惯的病，严重起来也可能导致肾衰。致病病原体包括病毒、细菌、支原体、螺旋体、真菌、寄生虫等。这些病原体诱发肾病的机制主要

脖风扇、清凉贴等等。



## 紫外线损伤不只是晒黑

生活中，人们普遍认为防晒是女人的事，也有人认为防晒只是防晒黑，随便涂抹防晒霜就算是对皮肤交代。事实上，穿透力极强的紫外线，针对于所有人，其带来的损伤甚至可能诱发皮肤癌。

“紫外线的危害最为人熟知的后果就是皮肤变黑，甚至晒伤。但其实，日晒最可怕的是会让皮肤变老、诱发各种面部色斑、长出皱纹……简单来说，不注意防晒，你就会变得又黑又丑又老。”范瑞娟说，最不可忽视的是，过多的紫外线照射会增加皮肤癌的发生率。一些人每到夏季，裸露的皮肤会反复发疹、瘙痒难耐，日晒后症状明显加重，这就是光线性皮肤病。所以，防晒不只是为了美丽，更重要的是保护皮肤健康。范瑞娟提醒，夏日里别忽视了紫外线带来的损伤：

**脱皮、色斑、光老化。**对皮肤产生影响的紫外线主要为长波紫外线和中波紫外线。其中，中波紫外线作用于表皮层，会带来严重的晒伤如红斑、水泡甚至晒后脱皮；长波紫外线作用于真皮层，除了晒黑，诱导雀斑、老年斑等色斑外，还会带来光老化。除了色斑，不注意防晒还易导致皮肤衰老，出现细小皱纹、皮肤松弛、干燥、粗糙、色斑、毛细血管扩张、皮肤暗沉等问题。

**日光性皮肤病。**不注意防晒会患上一些与日光相关的皮肤病，如多形性日光疹、植物日光性皮炎。不少人换上短袖后，一晒太阳就容易出现红疹、发痒等症状，这就是多形性日光疹惹的祸。

**皮肤肿瘤。**不注意防晒，严重时甚至可能引发皮肤肿瘤，如基底细胞癌、鳞状细胞癌、皮肤黑色素瘤等。

范瑞娟说，有人担心防晒会导致维生素D吸收不足，其实，每天暴露手脚晒10分钟到15分钟就能产生足够的维生素D，晒过度了反而没好处。



## 避开这些防晒误区

防晒，是许多人夏日里必做的一件事。遮挡雨伞、穿防晒服、抹防晒霜……人们用各种办法和太阳展开全力的“抗争”。

不过，对于防晒，大家还存在不少误区，范瑞娟特别提醒，大家要躲避这些防晒的误区。

**阳光不强不用防晒。**晒伤与室外气温高低没有关系，伤害皮肤的罪魁祸首是阳光中的紫外线，尤其是在6月份—8月份，紫外线最强。

**出门时间短不用防晒。**清早及下午6点后紫外线弱，这时只在户外逗留一小会儿，可以不涂防晒霜。但是上午11点至下午3点出门就必须涂抹防晒霜，这个时



段即使在户外待2分钟，皮肤都会受到损伤。

**皮肤白可不涂防晒霜。**相关研究，皮肤越白越缺少色素细胞的防护，更容易晒伤造成皮肤老化，以及日晒之后更容易长皮肤的一些恶性的肿瘤，所以皮肤白的人要做好防晒。

**阴雨天不用防晒。**云层和雨水无法很好地吸收紫外线，即使云层很低，紫外线被削弱了，但仍会灼伤皮肤。

**防晒霜涂一点就够。**成年人每次应使用5毫升的防晒霜。如果长时间在户外活动，应每隔2小时—3小时需重新涂抹一次。

去年的防晒霜还能用。未拆封的防晒霜通常可保质两年，一旦拆封，就会因为氧化而降低稳定性，从而无法达到理想的防晒效果。

**不出门就不用防晒。**玻璃能阻挡紫外线B(UVB)，却挡不住紫外线A(UVA)。另外，紫外线可通过空气折射，从不同角度对皮肤构成伤害，因此，应该注意全方位防晒。

**防晒霜防晒指数越高越好。**一般来说，上班族选择防晒指数SPF15、PA+的产品就够了。如果要在夏季10点到14点外出，应选用SPF30、PA++以上，最好带有防水功效的防晒霜，每2小时—3小时补涂一次。

**有些场景忽略防晒。**玻璃能够阻挡UVB射线，但是会有超50%的UVA透过来，日积月累又不动声色地让人变老、变黑。所以，如果工作位靠近大落地窗，或者对面大楼的玻璃墙有强烈反射情况，建议多注意防晒。



## 选合适的防晒产品

使用防晒霜无疑是较好的防晒措施。但是，防晒霜种类繁多，市民到底该如何挑选适合自己的防晒产品呢？

目前，常见的防晒产品主要是防晒霜和防晒喷雾，价格在几十元至上百元不等。一家化妆品店的销售员张女士告诉记者，防晒霜质地较为厚重，涂在身上较为粘腻，虽然防晒效果相较防晒喷雾要好，但是仍有不少消费者更青睐

于防晒喷雾。

范瑞娟介绍，防晒产品能吸收或反射紫外线中可引起急性皮炎(红斑)、皮肤灼伤的中波紫外线和可使皮肤变黑的长波紫外线。

不管是防晒霜还是防晒喷雾，产品上都会有SPF字样。SPF是指防晒系数，表明防晒用品所能发挥的防晒效能的高低。一般SPF值越高，防晒时间越长，同时该产品对于皮肤的刺激也就越大。不同场景要选择不同的防晒霜，特别要关注防晒指数。一般在办公室里，选择SPF15—SPF25的防晒霜就足够了。外出办事、逛街，最好选用SPF30以上的防晒产品。长时间户外活动，建议选择防晒指数50及以上的防晒霜。如果出游还使用日常通勤的防晒霜，自然会因防护力不足而导致晒黑。由于防晒霜会因出汗、摩擦等逐渐失去作用，建议每隔两小时补涂一次。

范瑞娟提醒，如果不小心皮肤被晒伤，出现发红、发热、脱皮、出痘甚至水泡，要及时处理，否则可能引发更严重的皮肤疾病，以下几招能够让皮肤快速恢复。

**迅速避光。**一旦皮肤有灼伤感、发红时，就要马上避光，如果继续晒则会明显加重，因为日晒症状一般会有4到6小时的发展过程。

**冷水冲淋。**晒伤后注意不要用冰块敷皮肤，以免二次损伤，可用冷水冲淋后涂抹保湿霜，有助于减少脱皮现象，尤其推荐使用含有维生素C、维生素E的产品。

**大量补水。**重度晒伤出现水泡破溃，易造成水分丢失，大家一定要大量补充水，尤其是儿童，以免引起休克。除了多喝水以外，也可敷补水面膜，缓解皮肤缺水的状况。

**配合药物。**出现晒伤后48小时之内可以口服布洛芬，帮助减轻红肿及一些长期的皮肤损伤。

**及时就医。**如果晒伤水泡超过体表20%，则需要及时就医。晒后引起的一些皮肤损伤，还可以通过激光、光子嫩肤等治疗得到明显改善，但治疗完后一定要注意防晒。

炎炎夏日，为了我们的皮肤健康，大家赶紧把防晒工作做起来！

## 小贴士

### 这样吃西瓜 实实要不得

**别吃“冰透”的西瓜** 天气炎热，很多人喜欢吃冰镇西瓜解暑，而且要吃那种“冰透”的，觉得这样更爽更解暑。但其实反而会引发肠胃道不适，甚至诱发心梗。

建议将西瓜放在冰箱冷藏室冷藏两小时为宜，不推荐放太久。

**别吃切太久久的西瓜** 有人买整颗西瓜吃不了，以为能放冰箱保存好几天。结果反而吃坏肚子，甚至引发脓毒症、感染性休克。

冰箱并不是一个安全的无菌箱，它里面是有很多的细菌滋生，再加上西瓜本身含有葡萄糖、果糖等，所以把西瓜放进冰箱中是在不断滋生细菌的。

提醒：吃新鲜西瓜。尽量购买、食用新鲜西瓜，不要购买切好的西瓜，吃西瓜时最好一次性吃

完。如果实在吃不完，西瓜切开后，立即用保鲜膜包好放入冰箱冷藏。

切西瓜的用具要干净。切西瓜的刀和其他用具要保证干净，切忌和切生肉的菜板、菜刀混用，以防交叉污染。

西瓜储存时间不要过长。切开的西瓜常温下储存不宜超过4小时，气温越高，储存时间越短，冰箱冷藏不宜超过24小时，吃冷藏的西瓜应将表面切掉不要，这样可以在一定程度上减少细菌感染的机会。

**别把西瓜当饭吃** 夏天炎热的天气容易影响食欲，很多人吃不下饭，就把爽口的西瓜当饭吃，导致食用过量。也有人不爱把西瓜放进冰箱冷藏，但又怕西瓜腐烂浪费，只能在短时间内将其“解决”，造成食用过量。

叶蔚

### 少做六类伤肝行为

**别太胖** 一般肥胖的过程是先胖到肝，再胖到腰，最后是整体的体重超标。一个人体重增加了3%—5%，就很有可能从原先没有脂肪肝变成患有脂肪肝。建议男性腰围超过二尺七，女性志超过二尺三，做个检查。

**别过量饮酒** 能不喝的不喝；必须喝得不过量；定期检查肝功能；不空腹喝酒、不快速喝酒、不大量喝酒。乙丙肝患者不喝酒。

**别熬夜** 经常熬夜容易导致肝细胞供血不足，破坏原有的细胞结构，增加肝脏损伤的风险，肝功能也会因为休息不足而出现影响。

**别动怒** 相关研究发现，容易生气的人，患肝病风险比普通普通人高出8倍，频繁的怒气，会导致肝气郁结的症状，同样容易招致肝脏组织受损，平日乐观生活，宽以律己，健康正面的情绪，才能更好地守护肝脏健康。

**别吃发霉食物** 发霉食物被霉菌污染，产生有致病作用的霉菌毒素，如黄曲霉毒素对肝脏的伤害最大，易诱发肝癌。

建议每天吃够一斤蔬菜。据《中国肝癌一级预防共识(2018)》，相关研究显示，以蔬菜为基础的膳食模式可显著降低肝癌发病风险。

**别乱用药物** 用药要遵医嘱或者说明书。肝脏是人体最大最重要的化工厂，几乎所有药物都要经过肝脏进行代谢。因此，药物及其代谢产物在肝内的浓度远高于其他器官。

杨晓明

## 幽门螺旋杆菌检测方法 你选对了吗?

如果长期感觉胃部不适，胃胀，胃痛，胃酸，口腔异味，那可能是感染了幽门螺旋杆菌。

提起幽门螺旋杆菌大家一定都不陌生，被列为I级致癌物，它可以导致各种急慢性胃部疾病甚至胃癌，严重影响人的身体健康和生活质量。

幽门螺旋杆菌是一种革兰氏阴性杆菌，主要分布在胃黏膜中，因为其产生大量尿素酶，所以可以抵抗胃中的酸性环境，免受胃酸影响。通过大规模的筛查和根除可显著降低胃癌的发病率和死亡率。因此，幽门螺旋杆菌的诊断、治疗以及预防是目前临床研究的主要方向。

准确检测是有效处理幽门螺旋杆菌感染的前提。根据是否需要内镜，常用的检测方法分为经内镜检测方法和不经内镜的检测方法。经内镜检测方法为快速尿素酶实验、病理切片染色、培养；不经内镜的检测方法为碳13或碳14呼气试验、幽门螺旋杆菌粪便抗原检测、幽门螺旋杆菌血清抗体检测。

目前临床最常用的检测幽门螺旋杆菌的无创方法为碳13和碳14两种呼气试验。碳13和碳14检测的准确性无显著区别。核素稳定性：碳13稳定核素，无放射性。碳14不稳定核素，有一定放射性；对环境、患者和操作者几乎无辐射，安全性好。采集呼出气体次数：碳13服药前后30分钟采集一次，碳14仅采集一次。

常常会出现假阴性的原因在于检测者四周内服用了抗生素，半月内服用了铋剂、抑制胃酸的药物；一个月内服用了内含黄连、黄芩、大黄等成分药物的中成药或保健品；消化道出血，胆汁反流性胃炎等疾病因素不推荐使用。

进行呼气试验检查前，不宜进行剧烈活动，一般要停用上述的幽关药物，空腹4小时以上，吃过药后，不要说话，以确保结果的准确性。检查值处于临界附近值时，可间隔一段时间后再次检测。

诊断幽门螺旋杆菌感染的方法结果不一致是不同检测试剂的准确性存在差异，应用的试剂和方法需要经过验证；避免某些药物的影响，应用抗菌药物、铋剂、具有抗菌作用的中药等，应该在停药至少4周以上进行检测，应用抑制胃酸药物应在停药两周以上进行检测；不同疾病状态对检测结果有影响，消化道出血、胃恶性肿瘤导致依赖尿素的检测方法出现假阴性；残胃者推荐组织切片。

贾晓军

