

# 涂了防晒霜仍被晒伤,为什么?

夏天烈日炎炎,又陆续有一些市民因晒伤到各大医院就诊。医生表示,防晒方法不对、防晒措施不到位是晒伤的主要原因。那么,应该使用什么样的方法来防晒?防晒霜又该如何选择?记者就此采访了皮肤科专家。



## 案例

### 在海里游泳一小时 后背长出大片水泡

夏天,不少市民喜欢去游泳享清凉,却往往忘了要防晒,上岸后才发觉自己被晒伤了。近日,被晒伤的市民陈先生到医院就诊,后背的大水泡让他疼痛难忍。

“我总觉得防晒是女生的事情,男人不应该那么娇气,还以为游泳时身子泡在水里,冰冰凉凉的,应该不至于晒伤,现在才知道自己错了。”陈先生说,他到海边游泳,光着膀子就跳进海水里,泡了近一个小时才上岸,结果皮肤发红,第二天醒来后,感觉后背皮肤越发疼痛。到了第三天,后背竟长出一大片水泡,疼痛难忍,他赶紧到医院就医。

解析:

如果身上有水  
吸收的紫外线会更多

皮肤科主治医师林玲介绍,像陈先生这样的晒伤患者,通常要治疗3-5天后,不适感才能缓解。由于水中的温度较低,降低了人们对日晒的主观敏感度,会延长在太阳下暴露的时间。有研究证明,在桑拿浴10分钟或慢跑15分钟出汗后,会造成皮肤红斑的最小紫外线剂量明显减少,这可能与角质层水分增加导致紫外线反射和散射均减少有关,相应地会导致肌肤对紫外线的敏感性增加。也就是说,如果身上有水,经太阳照射后皮肤吸收的紫外线会更多。

### 出门前涂了防晒霜 海边玩还是被晒伤

20多岁的小吴前两天和朋友到海边游玩,在太阳下待了五六个小时,导致整张脸都红了。小吴很疑惑,出门前自己涂了防晒霜,怎么还是被晒伤了?

她到皮肤科就诊,涂抹几次药膏后,症状就消失了。

解析:

防晒霜并非万能  
室外最好戴帽打伞

“不少人因防晒措施做得不到位,或防晒霜涂得不够被晒伤。”专家说,有的防晒霜说明书上说每4小时涂一次,专家建议3个小时涂一次,因为人体新陈代谢作用,防

晒霜会被代谢掉。另外,防晒霜被皮肤吸收也需要一定的时间,才能达到防晒的作用。

因体质差异,有些人不容易被晒伤。专家解释,肤质跟基因有关系,有些人皮肤基础好,即使不涂防晒霜,也比较不易比晒伤;有些人皮肤底子薄,即使涂了防晒霜,也仍有被晒伤的风险。

专家表示,防晒霜并非万能,涂防晒霜的同时也要尽量戴帽、打伞。如果长时间待在室外,即使涂了防晒霜,紫外线也会吸收较多。另外,皮肤越白的人越容易晒伤,越黑的人越不容易晒伤。

## 提醒

### 阴天紫外线 或比晴天厉害

专家介绍,日光中大部分光波都不伤皮肤,伤皮肤的是紫外线。林玲提醒,夏日防晒工作不分男女,一样重要。阳光中的紫外线分为长波、中波和短波三种。其中,长波紫外线(UVA)会导致皮肤变黑及光老化,中波紫外线(UVB)会导致皮肤变红、变黑。

太阳光中的紫外线照射过多,会损害皮肤,使皮肤出现红斑、灼痛,严重的话,可能出现水

肿、水泡等。专家说,紫外线过度照射,除了造成皮肤损伤外,还会出现日光性角化(又称“老年角化病”),主要发生在暴露部位,皮损为褐色角化性斑片,表面覆以不易剥离的黑褐色鳞屑),甚至导致皮肤癌变。

此外,很多人有“阴天无需涂防晒霜”的想法,其实是错误的。阴天里,紫外线从云层中反射出来,可能比晴天还厉害。

## 支招

### 如何选择防晒霜?

如何选择防晒霜?林玲告诉记者,按照防晒原理来分,目前市场上的防晒类化妆品可分为物理性防晒品和化学性防晒品两种。所谓物理性防晒,就是将光反射掉,犹如在皮肤表面涂了一层反光液,使得阳光无法接触到我们的皮肤。化学性防晒,就是把一些物质涂抹在皮肤上,这些物质能够快速地将紫外线的能量转化成热能,散到环境中。市面上的防晒霜一般以物理性防晒或物理性+化学性防晒为主,纯化学性防晒霜更适用

于高强度户外活动时使用。

专家说,防晒霜包装上写的SPF,指的是针对中波紫外线(UVB)的防护能力,因此选择防晒霜,要注意SPF值,选择SPF值较高的。不过,林玲也提醒道,防晒系数越高的防晒霜越黏稠,易造成毛孔堵塞,日常生活中使用SPF15至SPF30的防晒霜就足够了。

对于皮肤敏感者,卢海刚不建议使用防晒霜,可用医学护肤品替代。

### 这些“晒伤修复法”不靠谱

晒伤后用冰块敷脸的方法是不科学的。对此,有媒体总结了四种网上常见的、有误导性的晒伤修复法:

- 1.“晒伤后用冰块敷患处”的方法可能会出现局部冻伤;
- 2.“用食醋涂抹起泡处消毒止

痛”可能会破坏皮肤酸性;

3.“用美白保湿面膜修复”也不靠谱,因为皮肤处于敏感受伤的状态下,应避免使用化妆品;

4.“阿司匹林加胃药可治疗晒伤”的方法有一定道理,但配药浓度很难把握。

### 皮肤晒伤四种简易修复法

晒伤后到底应该如何处理呢?向大家介绍几个处理皮肤晒伤的简易方法:

1.敷西瓜皮。西瓜皮含有丰富的维生素C,具有消炎、美白的功效。使用时,用刀把瓜皮刮成薄片敷在晒红的皮肤上,有利于缓解晒伤。

2.敷冷牛奶。将牛奶放入冷藏室一段时间,然后将纱布在冷牛奶里浸湿后,拧至不滴水,敷在晒伤的皮肤上,每次敷30分钟。

3.涂抹维生素E。等皮肤温度降下来,先用矿泉水喷雾补充水分。在皮肤得到大量水分后,把维生素E胶囊剪开,取出敷在伤口上。

4.涂抹黄瓜汁。用黄瓜汁敷

在疼痛的皮肤上10分钟,肌肤不仅感觉清凉,还能消减疼痛。黄瓜汁既可补充肌肤流失的水分,还能改善脱皮的现象,敷完后用清水洗净即可。

此外,如果皮肤已开始出现脱皮等较严重的晒伤症状,建议及时到医院就诊。

当晒伤的皮肤得到缓解之后,为防止肌肤出现干涩、紧绷甚至干裂无法上妆的现象,应补充水分。首先,在沐浴时用泡沫式敷面霜进行保湿,经过一段时间再冲洗掉;然后,用含保湿成分的润肤乳涂在面部,用手掌轻轻按压面部,以促进皮肤对水分的吸收。这样做几次后,皮肤可恢复原有的保湿能力。(据人民网)