

夏季如何科学防晒?

听听皮肤专家的意见

□记者 王春霞

本报讯 夏季阳光强烈,防晒成为人们关注的话题。“得赶快买瓶防晒霜,刚入夏我都晒黑了!”“你们女人天天嚷着防晒,抹这抹那,我们男人都不怕晒!”这是一对夫妻的对话日常。这些关于防晒的认知正确吗?如何才能做到科学防晒?在5月25日全国爱肤日当天,记者采访了河南省化妆品不良反应监测哨点定点医疗机构——平顶山友谊皮肤专科医院负责人、副主任医师贾世钢。

防晒只为“不晒黑”?

“适当晒太阳对身体有好处,比如增加维生素D的合成,促进钙的吸收等。但是晒多了对皮肤有坏处,尤其是夏天的阳光比较‘毒’。”贾世钢说。

一到夏天,大多数女性外出时会穿防晒衣、戴面罩、打遮阳伞、抹防晒霜等,把自己全副武装起来,主要目的是

为了防止晒黑。

贾世钢说,进入夏季之后,很多皮肤问题与日晒有关,主要是紫外线辐射造成的。紫外线辐射不仅会导致裸露皮肤变黑,还会导致皮肤老化、长斑、紫外线过敏等。特别是对于红斑狼疮、皮炎、白癜风等患者来说,日晒会加重他们的皮肤病症状。患者如果在长期日晒的环境中,还会导致光化性角化病、黑色素瘤、Bowen病、基底细胞癌、鳞状细胞癌等更加严重的皮肤病。

所以,防晒绝不仅仅是防晒黑,还要防晒伤、防老化、防癌变。贾世钢建议,夏天晒太阳可以选择早上7点之前、下午5点以后,这时候阳光不是很“毒”。对于紫外线过敏的人群来说,夏季饮食宜清淡,要少吃光敏食物,可以多食冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、胡萝卜、瘦肉等,对抵御紫外线有好处。

防晒只是女人的事儿?

现实生活中,对防晒特别上心的多

为女性,男性往往不在乎。对此,贾世钢提醒说,防晒不只是女人的事儿,男士也需要防晒。男士的皮肤耐受力并不比女士强多少。入夏以来,门诊也常接诊一些男性,是因紫外线过敏导致的日光性皮炎患者。

时下越来越多的户外骑行爱好者、外卖小哥开始穿防晒衣、戴面罩、戴帽子来防晒,这是一种好现象。贾世钢希望男士的防晒意识能够进一步加强。

头发也需要防晒吗?

“头发也需要防晒吗?”贾世钢回答:这是肯定的。头发是皮肤的附属组织,长时间暴晒,会加速头发新陈代谢,导致头发的氨基酸成分丢失,结果头发营养不足出现干枯、毛糙、失去弹性、脱落、变灰白等现象。所以,防晒一定不要忘了头发,建议夏季外出时,戴浅色帽子或连帽防晒衣。

防晒霜怎么选?

防晒霜是夏季必备品,该如何选择?贾世钢说,防晒霜分为物理防晒霜和化学防晒霜。物理防晒霜像镜子一样反射日光,从而保护皮肤。化学防晒霜是吸收紫外线,进行化学转化,达到防晒效果。物理防晒霜一般含有氧化锌、二氧化钛成分,质地较厚重油腻,但不易造成皮肤过敏,适合敏感肌、痘痘肌使用。化学防晒霜一般成分较杂,含有肉桂酸、对氨基苯甲酸及其衍生物等,质地较轻薄,易吸收,但可能会造成皮肤敏感等问题,适合油肌、混油肌使用。

防晒霜上一般标注有SPF值,这个系数是不是越大越好呢?贾世钢说,系数并不是越大越好,因为皮肤的负担也会随之增大。沿海地带一般选择SPF值50以上,内地一般选择SPF值30以上就可以了。如果在户外待得时间长,建议2小时至3小时涂抹一次防晒霜,以达到有效防晒。

妇幼专家来义诊



5月25日,郑州大学第一附属医院“优质服务妇幼基层行”平顶山义诊活动在平煤神马医疗集团总医院(简称总医院)举行。义诊现场,郑州大学第一附属医院、省人民医院、阜外华中心血管病医院、总医院的多位妇幼专家为200余名妇女、儿童提供了精心诊断和治疗,受到大家一致好评。本报记者 杨岸萌 摄

妇科服务暖人心 锦旗鲜花表心意

□记者 魏应钦

本报讯 5月20日一大早,平顶山市生殖医学研究所(平顶山计生医院)妇科主治医师张旭敏收到了来自患者曾女士的浓浓爱意。“锦旗和鲜花聊表心意,感谢您不仅医治我的身体,也医治了我的心,是您的陪伴和鼓励,才让我重拾希望。”曾女士向张旭敏表达着谢意。

曾女士结婚后备孕多年一直没怀上孩子,为此她辗转省内外各大医院求医,检查、治疗、尝试各种助孕方式,但始终未能如愿。

去年,曾女士想再努力一次,尝试试管婴儿,但她辗转多家医院,得到的结果都是因其患有子宫内膜异位症、宫腔粘连、双侧输卵管伞端闭锁,做试管婴儿成功率不高。得知这个结果,她的内心无比焦灼、痛苦。

后经多方打听,曾女士来到市生殖医学研究所妇科找到张旭敏。“别给自己那么大的压力,咱们先把病治好,把身体调理好,你的健康才是最重要的。”张旭敏详细了解了曾女士的情

况,并耐心帮她疏导焦虑情绪,缓解她的精神压力。

结合既往病史和相关检查结果,在充分评估后,张旭敏决定为她行宫腔腹腔镜联合探查手术。术中见盆腔子宫内膜异位症、宫腔粘连、双侧输卵管伞端闭锁,于是给予其行腹腔镜下双侧输卵管伞端整形术+子宫内异位病灶电灼术+盆腔粘连分离术+宫腔粘连分离术+子宫输卵管通液术。

手术十分顺利,术后,张旭敏又为其进行了子宫内膜调理。终于,今年初,曾女士自然受孕,如愿怀上了宝宝,如今已16+4周。

据介绍,曾女士所行的宫腔腹腔镜联合手术是一种先进的妇科微创手术,该手术由腹腔镜和宫腔镜手术两部分构成,具有微创、安全、全面等优势。腹腔镜不仅辅助宫腔镜手术,可确保手术安全,还可以直接处理腹腔内的病变,如松解粘连、切除囊肿、整形输卵管等。宫腔腹腔镜联合手术对于妇科疾病患者、不孕症患者以及需要进行盆腔探查的患者来说,具有重要的临床意义。



每周一诊

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求专家的帮助,拨打电话13592191890,本报记者帮您问专家!

脖子上的小肉瘤是皮赘还是丝状疣?

身边病例

“你脖子上长这么多小疙瘩,到底是啥啊?会不会越长越多?”夏天到了,因为常穿低领衣服,37岁的李先生总是被身边人问起。他上网查,有人说这些小肉瘤可能是丝状疣,他吓了一跳。

李先生说,在日常生活中,他非常喜欢喝饮料,身体也较胖,两三年前,脖子上开始长小肉瘤,不

疼不痒,所以他也没在意。但是,小肉瘤却越长越多,大小分布脖子周围,经常被人问起。他上网一查,有人说这可能是因为感染了人乳头瘤病毒(HPV)导致的丝状疣,还会传染。

无独有偶,40岁的王女士、38岁的张女士和51岁的高先生,他们的腋下、颈部、眼周等地方也或多或少长了小肉瘤,尤其是女性朋友,感觉小肉瘤不好看,但是又不知道该怎么祛除。

析病因

感染、肥胖、代谢异常引起

5月26日,平煤神马医疗集团总医院皮肤科门诊主任李慧芳给李先生做了详细检查,确定他脖子上长的是皮赘,不是丝状疣,不会传染,不用太担心。

李慧芳说,皮赘和丝状疣生长部位、外观很相似,往往会让人混淆,但是两者实际区别很大。皮赘又称软纤维瘤,为高出皮肤表面的柔软带蒂赘生物,多为肤色或者深褐色,多发于颈部、腋窝和腹股沟等褶皱处,常见于中老年、孕期、哺乳期和肥胖患者,为良性肿物,没有传染性。丝状疣是寻常疣,俗称刺瘊、瘊子,是由HPV感染皮肤黏

膜所致的良性赘生物,好发于颈部、额头、眼睑(即眼皮)等处,表现为细长的丝状突起,呈肤色或淡褐色,常伴有顶端角化,像一个长度1厘米、缩小版的小蘑菇,用手摸起来会有刺感。这是从外观区别皮赘和丝状疣的要点。

李慧芳说,丝状疣具有传染性,可通过直接或间接途径传播,需要及时祛除。若是皮赘,没有传染性,可以进行观察,患者需要控制体重和关注代谢性疾病。另外,如果分不清赘生物是哪一种,要及时到皮肤科请专业医生确诊并指导治疗。

说治疗

可通过冷冻和激光治疗

一般皮赘会缓慢生长,但不能自行消退,用头发丝或细线绑紧皮赘底部阻断血供确实是一种祛除方法,但可能带来二次感染或留疤,所以大家最好到正规医疗机构进行冷冻和激光治疗。李先生决定等天冷些再进行激光治疗,避免留下疤痕。

李慧芳说,丝状疣有传染性,患者某一部位发病,可能会传染到其他部位,可以通过冷冻和激光祛除。大家要重视的是,一般情况下丝状疣是皮肤的良性肿瘤,但长期的丝状疣不及时治疗可能会变成巨大的,所以患者要及时就医、尽早治疗。(本报记者 杨岸萌)