



爱肤防晒： 一堂全民健康“必修课”

新华社记者 李心

随着夏季紫外线辐射增强，科学防晒又成为热点话题。权威专家提示：防晒绝非仅仅是为了美观，更是预防多种皮肤疾病的关键举措。从抗老化到防癌变，爱肤防晒应成为全民健康“必修课”。

防晒从娃娃抓起

北京大学第一医院副院长、国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心主任李航指出，皮肤老化主要分为自然老化和日光老化。自然老化是随着年龄增长不可避免的生理现象，日光老化从青春期就开始积累，60岁以后会有显著性差异。

日光老化主要来自紫外线的伤害，其中长波紫外线能够深入皮肤真皮层，导致皮肤变黑，还会破坏胶原蛋白和弹性纤维，加速皮肤老化；中波紫外线主要作用于皮肤表皮层，是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”。

“虽然晒太阳有助于钙质吸收，但防晒必须从娃娃抓起。”李航强调，1岁以下的婴儿皮肤娇嫩，对化学物质的耐受性较差，如需防晒，应避免使用防晒霜，可采用物理防晒方式，如使用遮阳伞、为婴儿穿上长袖长裤、戴上宽边遮阳帽等。1岁以上的孩子可逐渐开始使用标注适用年龄的儿童防晒产品。家长在给与孩子使用防晒霜前，应进行过敏测试。

专家特别提醒，气雾型防晒霜虽然使用方便，但存在误吸风险，且可能存在颗粒物吸入性肺炎风险，尤其对于呼吸道较为敏感的儿童来说，吸入气雾型防晒霜可能会引起咳嗽、呼吸困难等不适症状，应慎用。

美白焦虑或致过度防护

“许多女性为了追求美白，存在过度防晒现象。”北京大学第一医院皮肤性病科副主任医师赵嘉惠指出，紫外线防护是为了预防皮肤疾病和老化，属于健康刚需，而美白产品属于美容范畴，旨在改善皮肤色泽，提升外在形象。

对于进行医美项目的人群来说，术后防晒不可少。赵嘉惠说，像激光、光子嫩肤等医美项目，在治疗过程中会暂时破坏皮肤屏障，使皮肤变得更加敏感脆弱。若术后忽视防晒，紫外线很容易刺激皮肤，引发色素沉着，影响治疗效果。应首选物理防晒方式，待皮肤恢复一段时间、屏障功能逐渐完善后，再根据需要叠加使用化学防晒产品。

北京大学人民医院皮肤科主任医师陈周说，中波紫外线可助力人体合成维生素D，对皮肤和骨骼健康意义重大，缺乏维生素D可能引发骨质疏松症，损害身体健康，适当接受日光照射是有益处的，可选择防晒面部、晒晒胳膊、腿等部位，每天晒20分钟左右即可。

专家也提醒，长波紫外线具有很强的穿透力，能够穿透云层和玻璃，因此，即使在室内、阴天或冬天，皮肤也会受到一定程度的紫外线辐射，不能忽视防晒工作。

防晒不足或成皮肤肿瘤诱因

近年来，皮肤肿瘤发病率持续上升。中国医学科学院北京协和医院皮肤科主治医师王海滕指出，紫外线辐射是诱发皮肤肿瘤的关键因素之一，对于已确诊患者，科学防晒不仅是预防复发的核心措施，更是降低新发皮肤肿瘤风险的重要手段。

专家介绍，皮肤肿瘤种类繁多，从细胞来源看可分为上皮来源肿瘤和非上皮来源肿瘤两大类。其中，基底细胞癌、皮肤鳞状细胞癌和皮肤黑色素瘤与长期日晒关系密切。患者通常因皮肤异常病灶首诊于皮肤科，通过活检明确诊断后，再根据分型及分期转至外科、肿瘤科等进行专科治疗。

与普通人群相比，皮肤肿瘤患者的防晒需从“基础防护”升级为“治疗级防护”。王海滕建议，患者应避免上午10点至下午4点的强紫外线时段外出，严禁日光浴或美黑行为；全年需不间断防晒，阴天或室内也需防护；选择高倍广谱防晒霜，并每两小时补涂一次。此外，患者需定期自查皮肤变化，每年接受专业检查。因部分抗癌药物会增强皮肤光敏感性，接受化疗、靶向治疗的患者应详细了解药物光敏性，必要时调整外出时间或加强防护等级。

