

晒伤后72小时,能做多少事

暑假正是出游好时节,但玩得开心的同时,太阳也不客气。不少人旅游回家后,对着镜子一看,脸和胳膊直接黑了两个色号。明明涂了防晒品,怎么还是说黑就黑?太阳一晒,皮肤又红又痛,这时该怎么办?

湖南中医药大学第一附属医院美容整形科主任陈碾介绍,紫外线对皮肤的伤害远不止变黑这么简单,它还会催生色斑、加深皱纹,加速皮肤老化。晒后72小时,是皮肤修复的“黄金窗口期”,抓住这几天科学护理,能有效减少色素沉着、毛孔粗大等问题,避免皮肤屏障受到永久损伤。



紫外线对皮肤的伤害。图/受访者提供

出门晒两次,变黑程度不止“1+1”

紫外线照到皮肤上,黑色素细胞就会进入“备战状态”,加速生产黑色素来吸收紫外线,保护深层组织。但当紫外线反复刺激,加上皮肤自身抗氧化能力下降,黑色素大量产生,很难快速还原。皮肤对晒黑有“记忆效应”。第一次晒后,皮肤表皮角质层中会残留一部分未及时代谢脱落的黑色素颗粒;当皮肤再次接触紫外线时,这些“存货”会迅速氧化、

扩散,让肤色短时间内明显变深。这是一种皮肤的适应性保护机制。所以紫外线越频繁,皮肤越容易黑,黑得也越久。还有一种情况称为“即时色素加深”。晒后几分钟内就快速出现的肤色暗沉、发黑现象,属于典型的表皮短期色素反应,是可逆的暂时性发黑。随着皮肤正常的代谢周期,表层角质自然脱落,肤色会慢慢恢复。

晒黑和晒伤,是一回事吗

晒黑只是“警告”,如果紫外线过于猛烈,皮肤有可能直接晒伤。晒黑和晒伤其实是两回事,但两者往往常会同时发生。

到达地面的紫外线中,长波紫外线(UVA)约占95%,中波紫外线(UVB)约占5%。长波紫外线(UVA)穿透真皮层,刺激黑色素细胞过度活跃,导致皮肤变黑、长斑、粗糙、皱纹增多;中波紫外线(UVB)作用于表皮,是造成皮肤灼伤、红肿、脱皮的主要原因。两者都会对皮肤造成不可逆的光老化损伤。

严重晒伤的后果,可能是长期性的

发表在权威医学期刊JAMA Dermatology(美国医学会皮肤病学杂志)上的一项分析表明:一次严重的起疱性晒伤,绝不是简单的表皮脱落。如果一个人一生中经历过中等频次的严重晒伤(表现为剧烈疼痛、皮肤起疱或大面积脱皮),其患上皮肤鳞状细胞癌(cSCC)的风险比从未经历者高出51%。而对于频繁遭遇严重晒伤的人群,患病风险直接上升了69%。

很多人容易混淆两种不同的日晒伤害模式:一种是长年累月的慢性日光暴

露(例如户外长跑、农田劳作),它往往带来渐进式的光老化与角化病变;另一种则是短时间内毫无防备的急性暴晒起疱。流行病学模型表明,正是年轻时偶尔发生的几次急性严重晒伤,与恶性黑色素瘤、基底细胞癌以及鳞状细胞癌的高发密切相关。更值得注意的是童年与青少年时期的暴晒经历。数据显示,幼年时期频繁遭受严重晒伤的人群,成年后罹患皮肤鳞状细胞癌的概率甚至可以飙升至对照组的3倍。

晒后起水疱,可能不是日晒伤

如果晒伤后,皮肤出现脱皮或起水疱,千万不能撕。脱皮是身体在清除受损的顶层皮肤,强行撕扯会损伤下方新生的脆弱皮肤,可能造成感染和色素沉着。正确做法是涂抹凡士林或低敏保湿霜保护新生皮肤,穿宽松衣物减少摩擦。完整水疱疱壁可以保护下方新生皮肤,帮助愈合。所以,尽量保持小水疱疱壁完整。较大水疱不要自行处理,应由专业医生用无菌注射器抽吸疱液。如果水疱不慎破裂,先用温和的肥皂清洁,再涂抹抗生素软膏并覆盖透气

敷料。一旦发现水疱疱液浑浊,或局部红肿、化脓、发热等,应立即就医。首都医科大学附属北京朝阳医院皮肤性病与医学美容科主任刘方接受媒体采访时表示,夏季高发的晒后皮肤问题主要有三类。除了日晒伤,即光毒性反应外,还有光变应性反应——部分人群因食用苋菜、芹菜、香菇等光敏性食物,或服用含芳香族结构的药物后,暴露于阳光中会出现过敏反应,表现为红斑、瘙痒、丘疹以及水疱。此外,有黄褐斑或雀斑的人群在强烈日晒后,色斑往往会颜色加深、面积扩大。

晒伤后3天,应该怎么做

不同级别的晒伤,处理方式完全不同,轻度晒伤可自行护理,中度和重度晒伤须就医。而晒后的72小时,是皮肤修复的“黄金窗口期”,把握这段时间,可以有效减少紫外线带来的伤害。
1~24小时:镇静退热 感觉皮肤有灼热感时,应避免紫外线直射,并进行物理降温,如冷毛巾湿敷,切记不可以直接冰敷,以免冻伤皮肤,导致二次损伤。最好的办法是用流动的凉水不断冲洗晒伤处,持续30分钟左右,让皮肤温度降下来。

24~48小时:舒缓保湿 第二天皮肤没那么烫了,就可以选择涂抹质地轻薄、保湿效果好的乳液或凝胶。芦荟胶、洋甘菊花露等都是不错的选择;含有神经酰胺、角鲨烷这类成分的产品也能帮助修复皮肤屏障,增强保水能力。
48~72小时:抗氧化修复 第三天皮肤灼热感基本消退后,可以使用含有维生素C、维生素E、茶多酚等抗氧化成分的护肤品进行修复,中和自由基,减少皮肤氧化损伤。(综合本报记者刘畅通讯员张斐报道、人民日报、光明网等)

建议

阴天也要防晒吗

近期,长沙晴雨不定,很多人认为阴天没有强烈阳光,不会被晒伤,外出时不采取任何防晒措施。但事实上,阴天的晒往往会在不知不觉中造成更严重的后果。防晒防的不是阳光,而是看不见的紫外线。紫外线里的长波紫外线(UVA)穿透力极强,可以轻松穿过云层和玻璃,阴天时云层对长波紫外线(UVA)几乎起不到隔离作用。阴天时,云层确实会遮挡一部分紫外线,但主要阻挡的是能量较强、波长较短的UVB。研究显示,在云量为100%的阴天条件下,到达地面的太阳紫外辐射量大约为晴天的45%。然而,穿透力极强的UVA可以轻松穿过云层,即使在阴天或多云天气,仍有30%到50%的UVB和60%到80%的UVA能够到达地面。也就是说,阴天让你感受不到灼热的阳光直射,但真正造成深层皮肤损伤的UVA并没有下降到安全数值。

为什么阴天给皮肤带来的伤害往往还更大?因为容易放松警惕。在晴天,人们会主动涂抹防晒霜、戴帽子或打伞,尽量躲避阳光。但到了阴天,缺少了阳光的提醒,很多人会直接暴露在紫外线下,户外活动的的时间可能更长。同时,阴天闷热人体更容易出汗,从而使皮肤表面的防晒保护被稀释,导致防晒效果大大下降,在不知不觉中,增加了紫外线的伤害程度。其实,应对阴天紫外线的策略很简单——别看阴晴,看紫外线指数。紫外线指数是世界卫生组织制定的衡量紫外线辐射强度的国际标准。当紫外线指数大于2时,就需要采取一定的防护措施。现在的手机天气应用大多会显示当天的紫外线指数,出门前可以养成查看的习惯。(光明网)



长沙的西湖公园·领客水上运动基地。图/文旅湖南