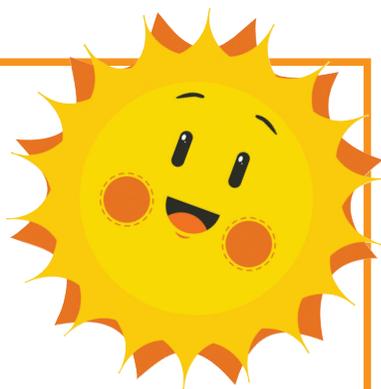


随着夏季紫外线辐射增强,科学防晒又成为热点话题。5月25日是全国护肤日。权威专家提示:防晒绝非仅仅是为了美观,更是预防多种皮肤疾病的关键举措。从抗老化到防癌变,爱肤防晒应成为全民健康“必修课”。



爱肤防晒： 一堂全民健康“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,且可能存在颗粒状物吸入性肺炎风险,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研究员赵嘉惠指出,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,旨在改善肤色色泽,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,可选择不晒脸部,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濂指出,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”。王海濂建议,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。

据新华社电

预防中风 尽早识别救治是关键

新华社沈阳5月24日电(记者高爽)5月25日是世界预防中风日。医生表示,尽管中风发病急、病情进展迅速,但也可防可治。

中风,学名叫脑卒中,是一种突发性脑血管疾病,具有高发病率、高致残率和高死亡率等特点。“脑血管如同城市水管,一旦堵塞,下游脑组织会在4.5小时内发生不可逆坏死。”辽宁省沈阳市第一人民医院神经内科主治医师李婷说。

中风有哪些症状?李婷介绍,如患者出现面部不对称、肢体无力、言语不清、突发严重头痛、单眼视物模糊等症状,应立即就医。

目前针对中风最有效的急救手段是到医院进行静脉溶栓治疗。因其病程极快,需要医患共同构建识别、转运、决策、治疗的黄金救治链。李婷介绍,针对发病4.5小时及以内的非出血性脑卒中人群,一般采取静脉溶栓;而错过4.5小时黄金救助时间窗、大血管闭塞或静脉溶栓无效的患者,则要采取动脉取栓等治疗方案。

“针对中风患者的救助是一场与时间的赛跑,每一分钟都很重要,掌握快速识别和应急处理方法可为患者争取更多生存和康复机会。”李婷说。

研究发现 日光可增强人体免疫力

新华社惠灵顿5月25日电(记者龙雷李惠子)新西兰一项最新研究发现,人体免疫功能在白天更为活跃和高效,这得益于一种免疫细胞对光线作出反应的生物钟机制。

新西兰奥克兰大学研究人员日前在美国《科学·免疫学》杂志上发表的这一研究成果,进一步佐证了此前有关昼夜节律紊乱(如夜班工作、时差反应)可能增加感染风险的科学观点。

新研究显示,体内重要的免疫细胞——中性粒细胞受到一种昼夜节律控制,在白天更能有效应对感染。研究团队表示,这是人体免疫系统与自然昼夜变化相协调的体现,是人类在进化过程中形成的一种适应机制。因为人类白天活动频繁,更容易接触到细菌感染,因此免疫系统在白天更为警觉。

为深入观察免疫细胞的活动,研究人员选用了斑马鱼作为实验模型。这种淡水鱼与人类有高度基因相似性且体表透明,便于实时追踪细胞行为。

研究人员拍摄了中性粒细胞在一天中不同时间杀灭细菌的影像,结果发现它们在白天杀菌的效率比夜间更高。随后,研究人员通过基因编辑方法关闭中性粒细胞的生物钟。结果发现,这类重要的免疫细胞具有一个由光调控的内部昼夜节律钟,能够像闹钟一样提醒细胞白天的到来,从而增强它们杀灭细菌的能力。

研究人员指出,中性粒细胞是免疫系统在炎症发生时最早被动员的“前线战士”。此次新发现的生物钟机制不仅有助于理解免疫系统的运作方式,也为治疗各种炎症性疾病提供了新思路。后续他们将深入研究光线信号如何在分子层面调控这些免疫细胞的节律,以期为未来开发增强免疫力的新型疗法奠定基础。

发胖有没有“年龄分界线”? 吃动平衡是关键

新华社北京5月23日电(记者顾天成)5月17日至23日是2025年全民营养周,今年的主题为“吃动平衡 健康体重 全民行动”。根据中国疾控中心近日发布的健康科普,随着年龄增长,人体基础代谢率下降,应通过合理饮食和坚持运动相结合,长期控制好体重。

发胖真的有“年龄分界线”吗?中国疾控中心营养与健康所有专家指出,从全球肥胖相关研究看,超重和肥胖的总体患病率在不同年龄人群中的趋势不同,从24岁至29岁年龄段开

始,肥胖率增加,在中年男性群体(55岁至59岁)和老年女性群体(65岁至69岁)中达到峰值。

复旦大学附属上海市第五人民医院内分泌科副主任医师查英表示,对于多数人而言,青、中年时期体重更容易逐年增加。这可能与多重因素有关,包括随着年龄增长,营养能量摄入升高;运动量相较年轻时有所降低;肌肉流失、代谢率下降,能量代谢速度降低等。特别是代谢率下降,可以理解解为吃同样的食物,会有更多的能量在体内储存起来。

这位医生强调,饮食是保持健康体重的头等大事。过多的脂肪会增加各类疾病的风险,也会使我们的身材变得臃肿。有利于健康的减重,不是减骨骼、肌肉、身体水分,而是要减脂肪。

专家建议,要养成长期健康合理的饮食习惯,少吃高油高糖等高能量食物,少喝含糖饮料,少吃油炸食品等。与此同时,尽量坚持每天运动,或每周坚持三次以上的半小时运动,增加体内肌肉含量,提高人体能量代谢能力。