

宁波持续晴热+高强度紫外线照射

如何正确选购和使用防晒霜?

国家食药监总局

部分防晒霜压根不含防晒剂

近期,国家食药监总局在全国范围组织开展的化妆品监督抽检中,发现部分防晒类化妆品实际检出防晒剂成分与产品批件及标识成分不符。日前,该局通过官网对84批次不合格产品进行通报。

记者查阅国家食药总局官方网站发布的通告

中,发现不合格产品均是“未检出批件及标签标识防晒剂”或“检出批件及标签未标识防晒剂”,有些品牌产品涉及的“未检出”防晒剂达4~5种,也就是说,产品标签标识中写明里面使用了这些防晒剂,但实际产品中并没有;也有些“检出”防晒剂的产

品,在产品标签标识中没有写明含有防晒剂,但实际产品中有防晒剂。

记者查阅发现,涉及实际检出成分与产品批件及标识不符的标称防晒类化妆品生产(代理)企业包括柏氏、丸美、韩束、韩后、温碧泉、索芙特、雅漾等知名品牌。



这么热的天气怎么防晒?最好方法就是——减少出门!但是如果不得不出门,又该如何防晒呢?

防晒霜要选SPF值高、出门涂一次就能全天防晒、男士“皮糙肉厚”不用防晒……这些不少人信奉的防晒观念正确吗?市面上让人看花眼的防晒霜又应该怎么选、怎么用?记者就此采访了宁波市第六医院皮肤科主任医师吴忠孝、银泰百货浙东区化妆品主管邱燕君,听听他们的专业建议吧。
记者 史妮超

市场探访

防晒霜SPF和PA值越高越好卖

近段时间,宁波持续晴热,蓝天白云之下,高强度的紫外线照射尤其不容忽视。宁波商场、超市货架上的防晒品持续热卖,被放在醒目位置。

记者走访市中心、鄞州区多家商场、超市看到,市售

的防晒霜防晒指数SPF值从15起,有25、30、50甚至更高,另一个指标PA值也在包装上被突出处理,从“PA+”到“PA+++”不等。据销售人员介绍,很多女性会选择SPF和PA数值高的产品,认为这样防晒时间会长一些,SPF

和PA值越高的销量越好。

从价格上看,防晒霜价格从数十元到近百元,贵的可达四五百元。品牌也是国产、进口“混战”。值得注意的是,各防晒霜品牌今年都推出了针对儿童、婴幼儿的防晒霜。

专家提示

先要弄清楚这些概念

宁波市第六医院皮肤科主任医师吴忠孝表示,只要弄清下面几个概念,消费者就能根据自己的需求选购到适合的防晒霜。

UVA和UVB 防晒最主要是防紫外线,包括能透过大气层、抵达地面的中波紫外线UVB和长波紫外线UVA。其中,中波紫外线UVB会刺激黑色素生成,是皮肤晒黑的主要光谱;长波紫外线UVA则会令皮肤DNA受损,瓦解胶原蛋白,导致皮肤光老化,甚至引发皮肤癌。

SPF和PA SPF防晒系数表明了防晒产品对UVB的防护水平,是美国

FDA制定的标准。没有一款防晒产品能够100%阻隔阳光,SPF15可以阻挡93%的UVB;SPF30可以阻挡97%;SPF50可以阻挡98%。

PA值是用于判断产品对UVA防护效果的数据,是日本化妆品职业工会制定的标准。PA值越高,产品防御UVA的能力越强。PA+:轻度防护,有效防护时间为2~4个小时;PA++:中度防护,有效防护时间为4~8小时;PA+++ :高度防护,有效防护时间为8小时以上。近年来,PA++++超强防御力产品也已问世。

物理和化学 从防晒霜的成分来看,分物理和化学两种。

物理防晒霜的成分主要为二氧化钛和氧化锌,其作用原理是在皮肤上形成保护膜,反射紫外线使其无法穿透皮肤表面。优点是涂后马上生效,对皮肤的刺激性小,但通常质地油腻厚重。

化学防晒霜的成分主要为对氨基苯甲酸及其衍生物、肉桂酸等,其作用原理是吸收紫外线,使其转化为其他能量来防晒。优点是质地轻薄,缺点是对皮肤刺激较大,需涂抹半小时后再出门,才能起到防晒的效果。

如何正确选购防晒霜

既然明白了防晒的作用原理,就可以说说具体要怎样正确选购防晒产品了。吴忠孝建议,比起UVB只是晒黑,让皮肤衰老的UVA更可怕。在挑选防晒产品时,最好确保其包装上标注“broad spectrum”(广谱防晒),或是同时标有UVA和UVB字样,也可以关注PA值,保证它能同时对抗UVA与UVB造成的肌肤损伤。

在不少消费者看来,防晒霜的SPF值越高,防晒效果就越好,有的厂商

便推出了高SPF产品。吴忠孝提醒消费者,过高的SPF也意味着该产品中大量使用了紫外线吸收剂和散射剂,而过高含量的吸收剂和散射剂,给皮肤造成刺激的可能性也较大,容易导致过敏等问题。

“如果是平常上班的话,选SPF15、PA+的产品就可以了;如果在户外运动,宜选SPF25~SPF35、PA++产品;如果到海边游泳、高原旅游等紫外线高强度照射的环境,则选SPF35~SPF50、

PA+++的产品。”

此外,在室内也要防晒,因为玻璃能挡住紫外线UVB,却挡不住紫外线UVA。即便阴天下雨时,UVA也可以穿过云层到达地面,透过窗户穿透表皮到达真皮浅层,引起各种光敏性疾病,也是引起皮肤光老化的罪魁祸首。紫外线还可通过空气折射,从不同角度对皮肤造成伤害,应该全方位防晒。敏感皮肤的消费者可以考虑选购物理防晒霜,对于皮肤的负担和刺激较小。



漫画 章丽珍

如何正确使用防晒霜

买好合适的防晒霜后,到底怎么正确使用呢?

银泰百货浙东区化妆品主管邱燕君表示,从接触交流的消费客群来看,不少消费者存在这样一个误区:防晒霜只要在出门前涂一次,就能防护一整天。“实际上,除非外出时间很短。一般来说,化学防晒霜每2~3小时要补涂一遍,物理防晒霜每3~4小时补涂一遍。最好别让皮肤暴晒时间超过半小时。”

此外,防晒霜涂抹量太少,其防护效果也会打折扣。脸部、颈部和手臂等各部位的使用量通常需要3毫升(一元

硬币大小);背部、胸腹部和腿部等部位各6毫升;如果使用防晒喷雾,应均匀喷涂两层并用手拍涂均匀促进肌肤吸收。很多人认为,只有在十分炎热的夏季高温下,紫外线才会非常强烈,需要使用防晒霜;阴天时云层很厚,紫外线就不会伤害到皮肤。“实际上,紫外线无处不在,防晒是一年四季都需要做的皮肤防护工作。”吴忠孝提醒消费者。

以阴天为例,云层对紫外线来说几乎起不到任何隔离作用,90%的紫外线都能穿透云层,惟有昏暗而又厚重的雨云层才能阻止部分紫外线。

男性、孩子和老人也要防晒

通常情况下,爱美的女性都特别注意防晒保护,出门装备齐全。但是男性、孩子和老人特别容易忽视防晒。

专家表示,紫外线的穿透力对所有人都是一样的,男性、孩子和老人也同样需要注意防晒,不要觉得自己“扛晒”而忽略,这类特殊人群更要注意防晒方法。

男性总觉得晒黑点才够有男人味,但日晒的结果并不只是晒黑。面对紫外线,男性的皮肤并不比女性有更强的防御能力,而且男士往往户外活动更多,如果长期在烈日下暴晒,很有可能引发皮肤疾病。

很多老年人认为防晒是年轻人的事,年纪大了用不着防晒。实际

上,老年人皮肤薄、含水量少,对紫外线的防护能力更差,经过阳光暴晒很容易晒伤皮肤,引发皮肤病。同时,老年人皮肤老化,晒伤后很难修复。

孩子皮肤未发育成熟,和老人一样抵御紫外线的能力很弱。孩子经常在室外玩耍,尤其需要做好防晒工作。给孩子购买防晒霜,应尽量选择纯物理性的防晒霜。氧化锌和二氧化钛是美国儿科协会推荐的物理防晒成分。避免选择含有对氨基苯甲酸(PBPA)、水杨酸三甲环己酯(Homosalate)、甲氧基肉桂酸辛酯(Octinoxate)、水杨酸辛酯(Octisalate)等化学防晒成分的防晒产品。