

海边赤膊游玩 皮肤晒出一片水泡

水边紫外线强度或是平地两倍

□记者 童程红 通讯员 应红燕

家住鄞州区的程先生赤膊在海边玩了大半天,被严重晒伤,整整3天都没法穿衣服,只得请假在家休养。

昨天,记者从市区多家医院的皮肤科门诊了解到,入夏以来,因为种种原因导致晒伤的患者明显增多。不少患者晒伤后没有及时就医,反而自行处理,结果导致皮肤损伤加重,治疗起来麻烦许多。

赤膊游玩,男子晒出“浅二度烫伤”

“听医生说,水边的紫外线比平地要厉害许多,以后再也不敢大意了。”昨天,在李惠利东部医院皮肤科门诊,记者见到了前来复诊的程先生。

两周前,程先生与朋友相约,一起带上家人去舟山下海游玩。从早10点到傍晚,两家人晒日光浴,吹海风,玩沙子,捡贝壳,还几番下水,玩得不亦乐乎,程先生干脆把上衣也脱了,与大海来了个亲密接触。

其间,妻子几次拿出防晒霜要他涂抹,都被他拒绝了。看到朋友在妻子要求下

乖乖涂抹防晒霜,程先生还笑话对方:“大男人,抹这些多娘炮啊。”

当晚,在回宁波的路上,程先生就为他的“豪迈”付出了代价。两家共六口人,只有他,上半身的皮肤从隐隐作痛到又红又痒又痛,细看还长了密密麻麻一片水泡,尤其是颈部、后背和两只胳膊,像被热水浇过一样。

当晚,程先生都没法入睡,皮肤一接触床单被子,就疼得他龇牙咧嘴。好不容易熬到第二天早上,他便直奔医院。

接诊的是李惠利东部医院皮肤科副主任医师蔡宝祥。蔡医生告诉程先生,他是被晒出口光性皮炎了,从这么多水泡来看,已经达到了浅二度烫伤的程度,预计要对症治疗一周才能基本好转。

昨天,程先生来到门诊复诊,他的皮肤已经基本恢复正常。蔡医生叮嘱他,以后也不要这么任性了:“水边紫外线的强度是平地的两倍,除了头顶射下来的太阳光,还有水面反射的太阳光,没有防晒措施很容易被晒伤。”

晒伤后还不停敷面膜,女性容易“伤上加伤”

记者从市一院、二院、六院等多家医院的皮肤科门诊了解到,近期来看晒伤的市民络绎不绝,主要有三类人群。

一类是小孩。一些家长认为,孩子没有必要太早接触护肤品,晒晒太阳还能促进钙的吸收,防晒霜里的化学成分对皮肤可没有什么好处。还有一些孩子本身不喜欢涂抹防晒霜,嫌粘腻嫌麻烦,家长也就听之任之

了。现在放暑假,一些孩子顶着太阳,一玩就是两三个小时,结果就被晒伤了。

一类就是像程先生这样的壮汉。他们大多没有防晒的习惯,出门不会打伞或穿防晒服,偶尔涂个防晒霜,也不会按要求补涂。但大夏天的太阳也不是吃素的,自认为“抗晒”的他们,反而由于自己的大意频频被晒伤。

最后一类是年轻女性。

市六院皮肤科主任医师吴忠孝说,年轻女性皮肤较薄,本身就容易被晒伤。时下一些女性日常还会经常性地磨砂去角质,用各种深层清洁的产品,结果令皮肤变得更薄,更不耐受阳光。

从门诊的实际情况来看,3类患者中,往往要数年轻女性的情况最麻烦。“有些女患者,晒伤后不来看医生,自己敷面膜,早上

敷晚上敷,连敷好几天。结果,日光性皮炎没好,化妆品皮炎又冒出来了。”吴忠孝摇摇头说,“对于轻度晒伤,皮肤需要的是休养生息,对于中、重度晒伤,皮肤需要的是对症治疗,哪一种情况都不该患者自己敷面膜,哪怕是一些大牌的、主打晒后修复的面膜,对于已经晒伤的皮肤来说,也会造成新的刺激。”

大家要根据天气和地带选择SPF值和PA值合适的防晒霜。比如,宁波多是平原地带,晴天要涂SPF>30、PA(+++)的防晒霜,阴天也要涂SPF>15、PA(++)的防晒霜。此外,化学防晒霜要在出门前半小时涂抹,之后每两三个小时补涂一次。

人们对紫外线的抵御能力也和酒量一样,可以“锻炼”。“在临床上,有一种光硬化治疗,适用于一些反复发作的光线性皮肤病病人,即通过人为操控的、循序渐进的紫外线照射,来增加病人的光耐受性。”吴忠孝说,普通人群想让自己更经晒,可以在早晨六七点钟时到户外,晒20分钟或半小时。一段时间后,人体对日光的耐受性可能会有所加强。但是,日晒后容易发生色素沉着的人,最好还是避免这样的“锻炼”。



严勇杰 绘

明起进入“桑拿天” 连续5天气温将超35℃

□记者 林伟

昨天白天,我市的天空时阴时晴,但到了下午5点左右,市气象台突然发布了雷电黄色预警信号:余姚、奉化、鄞州等部分地区出现雷阵雨。

不过,市区显然不属于要下雷阵雨的“部分地区”,虽然天色更加阴沉,但没有雷声,更没有雨声。

没有了烈日炎炎,气温还算是可以承受,市区最高气温为33℃。这也让很多市民不禁疑惑起来:7月17日入伏了,不是说现在是一年中最热的那段时间吗,怎么宁波好像还没进入“烧烤模式”啊?

其实,副热带高压正酝酿着强势回归。根据气象预报,本周甬城的气温将呈现缓慢上升的态势。从周三开始,三伏天就会让你觉得它是不容小觑的,市民可要做好消暑的准备了。

今天,我市多云,午后部分地区雷阵雨,最高气温会达到34℃,离高温最低限值仅一步之遥了。而从周三起,我市将转为晴热高温天气,午后局地有热雷雨。

市气象台首席预报员解释,本周前期我市处于副热带高压边缘,因此有阵雨或雷雨天气,雷雨时短时风雨较大。周三起,副热带高压加强西进北抬,受其影响我市以晴热高温为主,午后局地有热雷雨,连续5天的最高气温将上升至36℃至37℃之间。

这也意味着,我市将马上进入新一轮的“高温烧烤模式”。专家提醒市民,在“三伏天”里最好多吃些苦味食物,如苦菊、芹菜、香菜、苦瓜、萝卜叶等。苦味食物中所含的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。同时,还要注意饮食清淡、规律睡眠、适当运动。

达人今日惠

行摄西北,最美青海湖

八月的青海,消夏避暑胜地,是一年中较美的季节!达人旅业推出青海湖五日游:青海湖的蓝,茶卡的白,祁连的绿,门源的金黄,赏被称为“东方瑞士”的祁连草原;观“世界第二蓝毗尼花园”的藏传佛教圣地塔尔寺!行程轻松景点独特,纯玩无购物,特别赠送一碗青海老酸奶,品尝土族风味餐!另庆达人旅业游客服务中心启用,凡到店咨询均有好礼!

线路:“大美青海,夏都西宁”纯玩双飞5日游
发团:8月31/10/17/24日
价格:5380元/人
咨询电话:87651111
QQ群:411030887
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻5楼(地铁2号线丽园南路D出口)
达人旅游网:www.57676.com
浙江达人旅业(L-ZJ-CJ00079)