

# 42岁的他得了皮肤癌,24岁的她长了老年斑,都是因为忽视了防晒 防晒不只是为了白,更是为了健康

在很多人看来,防晒只是为了能让皮肤不被晒黑,因此,似乎男士、老人等不那么在乎肤色是否白皙的人群就可以不用防晒了。

“很多皮肤病都是因为长期没有做好充分的防晒造成的。”宁波大学医学院附属医院皮肤整形修复中心主任朱小霞告诉记者,目前该院皮肤科病房有15位住院病人,其中9位患者诊断为皮肤癌,这9人有个共同点——日晒时间长,且长期不做防晒。

就如何做好防晒问题,记者专门请教了朱小霞主任。



防晒是一年四季都要做的事,不管晴天还是雨天,大人还是小孩。记者 王颖 摄

## “黄袋子”去哪儿了 必须弄得清清楚楚 为打造“无废医院” 医疗垃圾凭“票”上车

去过医院的人,一定对“黄袋子”“黄盒子”不陌生。这个医院里“最亮的色”,每天“吞”着各式各样的医疗废弃物。弄清它们“吞”了什么,又去了哪里,对打造“无废医院”,至关重要。

8月23日下午2点,鄞州人民医院医共体横溪分院负责医疗垃圾回收的章阿姨就从院里的医疗垃圾暂存点出发了,一身防护服和一辆亮黄色的手推回收车是她的装备。第一站是该院妇产科。

作为回收人,章阿姨有一个专属二维码。到达妇产科门口,她用连接着回收车上显示屏的扫码枪一扫,系统就会录入她的回收人信息,并自动从回收车底盘位置伸出一个称重器。此时已经携“吞饱”的“黄袋子”等在门口的该科护士,也“凭码接头”,再一扫,系统里的交接人信息齐全了。

章阿姨接过“黄袋子”往称重器上一放,系统就能自动读取该包医疗垃圾的重量,然后吐出一张标签,上面打印了医院名称、回收科室、交接人姓名、回收人姓名、垃圾类别等信息,还有一个二维码。贴好标签,这袋垃圾就可以凭“票”上车了。

“以前工作人员回收医疗垃圾,到各个科室看见有‘黄袋子’就直接拎走了。现在系统升级后,我们通过后台的医疗废物管理系统,就可以查看回收车收回的每一包医疗垃圾信息,在医疗垃圾后续流转的各个环节中如果出现疑问,也可以通过二维码追溯。”该院总务科主任陈贤良介绍。

每天两次,章阿姨和同事们到院内所有有医疗垃圾产生的科室一一接“黄袋子”上车,负责医疗垃圾回收处理的公司则每隔一天来院里回收。在此期间,从各个科室收回的“黄袋子”会暂放在院里的医疗垃圾暂存点,按损伤性、感染性、化学性、病理性、药物性五大类分放,还受24小时监控,其中有两个摄像头直通市疾控中心。

“医疗废弃物如果处理不当,会造成严重的环境污染,规范化回收处理既能防止医疗废弃物被非法利用,也有助于医疗废弃物的合理再利用。”陈贤良说。

该院副院长俞元斌呼吁广大市民,在每家医院积极为医疗废物的规范化回收做出努力的同时,市民们也可以为“无废医院”“无废城市”的建设做些力所能及的事,比如在目前新冠疫苗接种的大势下,接种后止血的棉签、棉球不要随意丢弃,而是丢到指定的针对医疗废弃物的垃圾袋里。

记者 徐露清 通讯员 郁陈娜



章阿姨用扫码枪扫一扫自己的专属二维码,系统就会录入回收人信息。

记者 徐露清 摄

### 病例1

## 42岁户外工作者 患上皮肤癌

接受采访前,朱小霞刚为42岁的李先生做了皮肤癌切除手术。

一年前,李先生的鼻根部无明显诱因出现粟粒大小的黑斑,无痛痒。患者误认为是痣。后来黑斑逐渐增大,李先生仍未予重视。一个月前,这颗“痣”表面出现流脓、溃烂、结痂,李先生便前往宁大附院皮肤科就诊。经过一系列检查,被确诊为基底细胞癌。这是一种常见的皮肤恶性肿瘤,常发生在暴光部位,可形成侵袭性溃疡,损毁容貌。

基底细胞癌常见于老年人,李先生为什么年纪轻轻就得了皮肤癌呢?医生推测主要和他的工作、生活习惯密切相关,因为他从事户外工作,日晒时间长,经常在夏天暴晒。李先生觉得自己是男的,晒黑一点更健康,涂防晒霜太不男子汉了。因此,他很少戴帽子、穿防晒服,也没有涂抹防晒霜的习惯,经常出现日晒伤。

朱小霞说,目前住院的9个皮肤癌患者中,6个位于面部,3个位于头部。头面部是光暴露部位,容易受到紫外线照射,需要做好防晒。尤其是头部,很多人以为头发可以遮挡紫外线,容易被忽略。

### 病例2

## 24岁女研究生 长了老年斑

误以为“防晒是为了防止皮肤被晒黑”的,还有当天来医院做激光治疗的女研究生晓丽(化名)。

晓丽今年24岁,皮肤差是她的一大苦恼。早些年频繁出现痤疮,近年脸上的色斑逐渐增多,其中颧部有五六颗绿豆至黄豆大小微微凸起的褐斑,双手背部各有3个绿豆大小的褐斑。当晓丽通过屏幕看到皮肤镜下自己的皮肤时,更是欲哭无泪——密密麻麻的斑点清晰可见,这些斑时间长了,会逐渐变大变厚。晓丽苦恼地说,长斑给她带来了许多苦恼,到现在她都没谈过恋爱。

“你得的是老年斑,不是普通的雀斑或黄褐斑。”朱小霞说,“按理你正是年轻爱美的时候,不防晒吗?”

小丽说,由于自己是油性皮肤,用防晒霜觉得很厚重容易长痘,因此几乎没怎么用过防晒霜。夏天也不习惯戴帽子、打伞,而且很爱去海边玩。

朱小霞说,晓丽24岁就长了老年斑,除了和遗传有关,也和她长期不防晒有关。

### 支招

## 医生的包里每天带着一把伞

很多人以为,防晒只是为了不被晒黑。朱小霞纠正,防晒不只是为了预防皮肤被晒黑,更是为了健康。

皮肤是人体最大的器官,也是人体的第一道防线。长期紫外线照射,自然会损伤这道防线,长期积累下来,会引起各种皮肤病变。皮肤被晒伤过后,对紫外线更不耐受,会更容易出现各种光敏性皮肤病。

那么小孩要不要防晒?朱小霞表示,小孩皮肤更娇嫩,更需要防晒。

最好的防晒方法是什么呢?朱小霞笑着说:“不晒。夏天尽量避免在10:00-16:00之间出门。如果没法避免的话,就要做好严格的防晒——涂防晒霜、戴帽子、打伞、穿防晒服等。”

作为皮肤科医生,朱小霞有个习惯:一年365天,包里始终有防紫外线伞和防晒霜。“防晒是一年四季都要做的事,不管阴天还是晴天。紫外线不会因为阴天而缺席。”朱小霞说。

## 涂抹防晒霜后,补擦很重要

防晒霜怎么选?

朱小霞认为,在紫外线不强时间段或地方,一般选择SPF15、PA++的就够了,日常通勤没必要选SPF30甚至50的防晒霜,因为SPF值高的防晒霜更油腻或刺激性偏大。

根据商家提供的数据,涂抹SPF50的防晒霜后,相当于约50个15分钟可以被“守护”。朱小霞说,这只是理想状态。现实中,由于出汗流失、化学分解等原因,防晒霜容易“失守”,最好2-3个小时补擦一次。

像晓丽这样的油性易长痘皮肤,该怎么选择防晒霜呢?朱小霞建议,以硬防晒为主,可以辅以相对清爽的物理防晒霜或低刺激的化学防晒乳。

## 夏天开车也要做好全套防护

夏天开车有必要做防晒吗?这几年,不少女司机做足了全套防护——防晒服、防晒面罩、太阳帽、太阳镜。这是不是多此一举?

“很有必要!”朱小霞解释,汽车的玻璃虽然能阻隔UVB,减少晒红,但不能阻挡UVA,UVA会导致晒黑、皮肤老化、晒伤等。

另外,爱美的女性尤其要注意,在做光子嫩肤、激光祛斑等光电治疗前后,务必严格做好防晒工作,防止色斑加重。

## 晒伤后,医生用冰纯净水冷湿敷

如果不小晒伤,怎么做能快速修复肌肤呢?

很多年轻女孩会将黄瓜冰一下,再切成薄片,敷到脸上镇静肌肤。

“这个方法效率太低,黄瓜从冰箱拿出切成薄片后,温度基本恢复到常温了,镇静效果不明显,何况还有不少皮肤没被覆盖到。”朱小霞用的方法——冰纯净水冷湿敷,使晒伤的皮肤镇静修复后,再选用低刺激的修复类产品外用,或涂抹湿润烧伤膏。她建议:如果晒伤面积大或症状严重,应尽早到医院就诊。 记者 王颖 通讯员 朱依琼