

# 在海边待了一天，皮肤晒到泛红脱皮，瘙痒难耐 防晒不仅防晒伤晒黑，也防皮肤衰老

□记者 李晓旭

随着盛夏的临近，太阳也来到了北回归线附近，这是一年中日照时间最长、紫外线强度最大的季节。俗话说夏日炎炎、骄阳似火，太阳光晒出来的皮肤问题更多了。

每年从5~10月，医院皮肤科的患者都比其他季节要多一些，他们中多数是皮肤晒伤、皮肤过敏。舟山医院皮肤科医生宋丹说：“夏天防晒，不只是为了不晒黑不晒伤，也是为了防止我们皮肤衰老。”



## 夏天去海边不防晒 很难不晒伤

这还没热起来几天，舟山医院皮肤科就接诊了不少皮肤晒伤患者。

“前几天门诊来了一名晒伤的男性游客，他在朱家尖南沙海边待了一天，皮肤晒到泛红脱皮，瘙痒难耐才到医院挂了皮肤科的号。”宋丹说，每年夏天，她在门诊都能遇到这样的男患者，总觉得男性反正不爱美，防晒无妨，黑一点无所谓，但他们没想到海边的紫外线很厉害，晒到红肿脱皮已经算程度较轻的，严重的还会晒出水泡。

除了游客以外，皮肤科门诊患者中，工地的工人也是晒伤程度较严重的一类患者。

宋丹介绍，如果不小心晒伤，出现红、肿、轻微灼热感，可以自己居家进行冷敷、保湿处理，严重红肿脱皮、瘙痒难耐的患者就需要到医院皮肤科及时就诊。

## 日光浴皮炎患者 更要做好“硬防晒”

每个人的皮肤对紫外线的耐受程度不一样，一到夏天，耀眼的日光晒得人面红耳赤，不少患者会患上日光性皮炎。日光性皮炎俗称紫外线过敏，阳光中的长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB)能够穿透表皮，到达皮肤真皮层，使本身容易过敏人群受照射区的皮肤出现发红、灼热、疼痛等症状，通常在日晒后1至2天发病。日光性皮炎好发于面、颈、手背、上肢等暴露

部位。

“日光性皮炎的患者不分男女，知道自己对紫外线比较敏感的，平时更要做好‘硬防晒’。”宋丹说，所谓“硬防晒”，最常规的防护措施就是穿防晒衣、擦防晒霜、戴墨镜，同时用遮阳伞。过敏体质的人还要注意避免使用含光感物质的化妆品和防晒霜，应多摄入含维生素A较多的食物和新鲜蔬果。

## 防晒也是防衰 补涂防晒很有必要

防晒是一年四季的必修课，夏季尤其要注意。防晒防的是紫外线，它分为UVA（长波紫外线）、UVB（中波紫外线）及UVC（短波紫外线）。宋丹介绍，UVA是令皮肤提前衰老的最主要原因，其可穿透真皮层使皮肤晒黑，并导致脂质和胶原蛋白受损，引起皮肤的光老化甚至皮肤癌。UVB可到达真皮层，使皮肤被晒伤，引起脱皮、红斑等现象，但它可被玻璃、遮阳伞、衣服等阻隔。

“做好防晒，是预防皮肤衰老的有效办法之一。”宋丹建议，户外工作者，或者进行户外活动的的时间较长，建议使用防晒系数较高的防晒霜，需要注意的是，如果大多数时间在室内，防晒霜一天补涂1到2次即可。如果长时间在室外，需要每隔两小时补涂一次防晒霜。如果是运动之后大汗淋漓，或是游泳之后出水休息，更要及时补涂防晒霜。“现在女性很多的气垫粉饼都有防晒指数，补涂一下也很方便。”

案例分析室

## 新城的王女士咨询 老年糖尿病患者 能不能服用二甲双胍片

□记者 何菁 通讯员 徐博盛

新城的王女士今年63岁，患有糖尿病，长期服用二甲双胍片。但最近她听说，二甲双胍不适合老年人服用，想问一问，这个药到底适不适合老年人服用？

上海瑞金医院舟山分院药剂科主管药师傅峥军答复：二甲双胍片是一类治疗Ⅱ型糖尿病的“权威”用药，在国内外多种治疗指南中被列为一线降糖药物。它有降糖作用确切、低血糖风险小、价格低廉等优点，是目前应用最为广泛的甲类降糖药物之一。

传统认为，老年患者、孕妇不能服用二甲双胍片，其实这也是不完全的。对于老年糖尿病患者而言，二甲双胍片仍然是首选的降糖药物，只是建议老年人需要密切监测肾功能

水平，防止出现乳酸酸中毒。

另外，二甲双胍的妊娠分级为B级，相对安全，在控制孕妇血糖和改善胰岛功能等方面具有强大的优势。事实上，二甲双胍片已被提及的额外益处还包括保护心血管、降低血脂、改善脂肪肝（非酒精性）的症状和治疗多囊卵巢综合征等。

对于老年患者来说，经常有人问，如果漏服了二甲双胍片怎么办？如发生在餐后2小时之内，应测一次随机血糖。

若血糖只是轻度升高，可以通过临时增加运动量来降低血糖而不必补服；若血糖明显升高，可按原剂量进行补服；如果发现漏服时已到了下一次服用二甲双胍片的时间，就无需再补服了。

寻医问药

## 膝盖“咔咔”响？您可要当心

很多人特别是中老年人都有过膝关节“咔咔”响的经历，也就是膝关节出现弹响（生理性弹响）。这既可能是正常的生理表现，也可能是膝关节疾病甚至损伤的征兆（病理性弹响）。

如何判断是生理性还是病理性呢？生理性弹响主要在关节突然受拉时发生。关节腔自身具有负压来维持关节的相对稳定，在静止时这种负压环境是稳定的，当关节突然受到牵拉力，关节腔稳定的负压没来得及改变，牵拉力大于关节腔的负压，关节腔内会像突然刮风一样出现气体扩散而出现清脆的响声。这种弹响发生于关节在静止的条件下瞬间受力，不会持续，且响后有轻松感，因为响了以后关节腔内的负压再次达到了平衡稳定。

而病理性弹响主要是由于关节结构的非正常摩擦造成的。由于老化、退变，关节结构出现磨损、骨质增生，或与关节软组织形成撞击等。它的弹响与活动有关，可能会持续地响，有碾压的声音，往往伴随着疼痛甚至关节卡压，影响活动。

还有一种响声与膝关节韧带急性断裂有关，多发生于剧烈运动时膝关节瞬间急性扭伤造成前交叉韧带的急性断裂。此外，篮球运动时急剧弹跳的跟腱断裂也会出现这种撕裂的响声。

膝关节还会出现膝关节炎、半月板撕裂、类风湿关节炎等病变，致膝关节疼痛及活

动受限。

膝关节炎主要是因为膝关节软骨磨损、剥脱造成，多发生于老年人，活动后会疼痛加重，病程很长，并逐渐加重，常合并关节的畸形（O型腿、X型腿）。

半月板撕裂多伴有膝关节的扭伤史，表现为关节突然像被卡住了一样。

类风湿关节炎主要表现为掌指关节和近端指间关节的僵硬、疼痛，特别在晨起后十分明显，而活动后这种僵硬疼痛会有所改善，且多有家族史。

该如何保护膝关节？首先建议及时就医明确情况，在医生指导下治疗；生活中可在饮食、运动等方面做适当调整。

饮食方面，摄入富含蛋白质、胶原蛋白、异黄酮的食物，如大豆、鸡蛋、鱼虾、牛奶等，补充钙质和雌激素，有益于保护骨骼关节；不建议久坐，以免加重下肢肿胀、膝关节僵硬

尽量避免半蹲、深蹲动作，足球、篮球、羽毛球等需要膝关节急停、急转的运动，以及爬楼梯、上下山等锻炼，以减少膝关节负重和软骨磨损。

除了选择游泳、骑车、散步等对膝关节损伤不大的运动，还可以居家练习一些保健动作，适当的关节活动能够促进关节分泌润滑液，也有助于锻炼关节周围的肌肉，更好地保护膝关节。

（舟山广华医院 沈烈军）

医生手记