

| 健康 | 提示 |

防晒也要拿捏“分寸”

现如今，防晒的花样越来越多：防晒霜、遮阳伞、遮阳帽、防晒衣裤、“脸基尼”……从头“武装”到脚早不是啥稀奇事。殊不知，过度防晒可能带来一个意想不到的健康问题——骨质疏松。

专家提醒，暴晒虽然会加速皮肤老化，但过度防晒又会引发骨质疏松等问题。到底该怎么防晒？防晒的“分寸感”如何拿捏呢？

◎光明日报记者 张晓华

科学防晒，掌握“ABC”原则

天气渐热，紫外线越来越强，防晒的重要性不言而喻：日光中的紫外线辐射，短期内可导致晒黑或出现日晒斑，长时间暴露在紫外线中则会导致光老化和致癌风险增加，还会加重黄褐斑、日光性皮炎等皮肤病。

可明明每天出门都涂了防晒霜，为啥还是被晒黑、晒伤呢？防晒霜涂抹有什么小窍门？首都医科大学附属北京佑安医院皮肤科主任医师刘翠娥给出了“ABC”原则：

A-Avoid 原则，规避性防晒。2002年，世界卫生组织提出紫外线指数(UVI)这一概念，用于衡量日光紫外线引发人体皮肤产生红斑反应的强度来确定的，其范围在0-11+之间，数值越大，对皮肤和眼睛的伤害越严重。目前，中国气象局已将UVI纳入气候预报的参数范畴。通常情况下，一天中，中午时的UVI值最高；而一年中，春末和夏季是UVI值最高的季节。在这两个时间段，应尽量避免日光长时间直射皮肤，并采取相应的防晒措施。大家出门前可以查看天气预报，如果UVI值小于2，则无需进行防晒。

B-Block 原则，遮挡性防晒。遮阳伞、太阳帽和防晒衣等物品能够直接遮挡日光，起到防晒作用。一般来说，织纱密度越高、颜色越深或添加了防晒涂层，其紫外线吸收能力就越强，防晒效果也就越好。紫外线防护系数(UFP)是衡量织物防晒效果的重要指标，UFP值越高，防护效果越

出色。在选购防晒衣时，建议选择标有UPF>25、紫外线透过率<5%的织物产品。太阳帽的帽檐边长最好在7.5厘米以上，这样能提供更有有效的防晒保护。太阳镜则应选能覆盖全部UV波段，并尽量减少蓝光和紫光透过的款式。

C-Cream 原则，防晒霜。防晒霜是避免晒伤和光老化的重要手段之一，不过在选择防晒霜时需要“因地制宜”。日光防护系数(SPF)反映了防晒霜防止日晒红斑的能力，数值越大，防护效果越好。UVA防晒系数则是评价防晒化妆品预防皮肤晒黑效果的指标，同样也是数值越大，防晒效果越好。

“需要注意的时，过高的防晒系数也可能给皮肤带来负担。在室内活动时，一般无需使用防晒产品。但如果处于靠窗位置，或者接触到较强紫外光源、驱蚊灯、娱乐场所的霓虹灯光等，建议选择SPF15/PA+以内的防晒产品。”刘翠娥建议，室外活动时，应根据日晒强度选择合适的防晒霜，最高可至SPF50+/PA++++产品。

防晒还有一个误区——有的人认为阴天、多云天气不用防晒。事实上，伤人的主要是“藏”在阳光里、肉眼看不见的紫外线。

首都医科大学附属北京佑安医院皮肤科主治医师崔文颖提醒，即使在阴天，紫外线辐射强度也可达到晴天的20%~30%，多云天可高达50%，这些强度的紫外线，尤其是UVA，穿透力强，可透过云层和玻璃，导致皮肤晒伤、光老化及色斑，所以阴雨天、室内靠窗也需要防晒。

过度防晒，小心维生素D缺乏

前不久，一则新闻登上热搜：成都一女子睡觉翻身竟骨折了。检查后发现，因其体内维生素D含量过低，从而加速了溶骨和破骨的过程。医生认为，该女子是过度防晒导致的骨质疏松。

“骨质疏松即骨骼变薄、变弱，容易导致骨折等骨骼问题”，首都医科大学宣武医院骨科副主任医师王宇介绍，维生素D对于骨骼健康至关重要，充足的维生素D可帮助钙吸收，

还能促进骨骼矿化、保持肌力、改善平衡和降低跌倒风险等。当皮肤暴露在阳光下时，阳光中的紫外线会促使皮肤合成维生素D。但过度防晒就会阻碍紫外线与皮肤的接触，减少维生素D的合成。

“长期缺乏维生素D会导致钙、磷等矿物质的吸收障碍，影响骨骼的正常生长和代谢，增加骨质疏松的风险。”王宇提醒，多数老年人，包括绝经后的女性，骨骼较为脆弱，过度防晒更容易引发骨质疏松等问题。

“许多人过度防晒，以为这样做能抗老，但实际上，他们的身体内部正经历着另一种由人为因素导致的老化。”崔文颖表示，适当晒太阳不仅能预防骨质疏松，还对睡眠、心血管等系统具有调节和保护作用。现在很多人为了防晒，从头到脚裹得严严实实，这不仅隔绝了阳光，还可能影响身体的正常调节功能，甚至导致情绪不佳。

专家提醒，防晒产品使用不当会加重皮肤负担，可能会导致过敏、长痘、皮肤暗沉以及化学残留等问题。“部分防晒衣材质不透气，会影响皮肤的排汗功能，进而造成皮肤受损或过敏。”崔文颖说，“在合理防晒的前提下，还是要试着与阳光牵手。”

离太阳“远”了，离维生素D就“远”了。

“可以通过调整饮食来补充维生素D。”王宇说，在国人的饮食习惯中，深海鱼的摄入量相对较少，这也是维生素D缺乏的常见原因。

王宇介绍：“维生素D是一种脂溶性维生素，主要存在于深海鱼类(三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼等)、动物肝脏(猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝、鸭肝、鹅肝等)、蛋黄和瘦肉中。此外，菠菜、蘑菇等食物也含有维生素D，公众可以通过食用这些食物来补充维生素D。”

“闭经后的女性、肾功能不全、甲状腺疾病患者以及长期使用激素的人群，都容易出现维生素D缺乏的情况。”王宇说，这种情况下，仅靠“食补”可能不够，应该适当补充外源性的维生素D。

“对大多数人来说，服用普通的维生素D即可满足需求，对于严重骨质疏松的人群，则建议使用25-羟维生素D。”

生素D。”但王宇提醒，这种活性维生素D虽然补充效果更好，但过量摄入存在风险，必须在医生的指导下服用。

“晒背”虽好，但有讲究

这几年，“晒背”悄然兴起。人们将其称为“天灸”，认为这是“免费的大自然补药”，具有去湿气、养阳气的功效。

“晒背”真的好处多多吗？北京中医药大学风湿病科副主任医师邵培培解释，中医理论认为，背为阳、腹为阴，背部运行着督脉和足太阳膀胱经，这两条经脉统摄着身体的阳气，并联通各个脏腑。它们正是人体中两条至关重要的经络，沿着脊柱正中的是督脉，它是人体阳气聚集的主要部位；与督脉并行的是膀胱经，维持人体的水液代谢。

“当下流行的‘晒背’，其实就是借助大自然的阳气来充盈人体这两条最重要的经脉。这两条经脉的阳气旺盛起来，便能流灌全身，保障人们正常的生理功能。”邵培培说。

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰提醒：“晒背”在时段和时长上颇有讲究。“应尽量避免在阳光强烈的时候暴晒，最好选择上午8-10点，或者下午三四点之后的时间段，因为此时紫外线强度相对较弱，阳光也较为柔和。”

“晒背”的时间也需合理控制。专家提醒，刚开始可以先晒15-20分钟，再循序渐进地增加到30分钟。

三伏天是一年自然界阳气最为旺盛的时节，依据中医“春夏养阳，冬病夏治”的养生观念，在三伏天“晒背”效果最好，具有温通经络、振奋阳气、畅通气血、防病健体的功效。什么人更适合“晒背”呢？“一般来说，阳虚、体质虚弱或者寒湿比较重的人比较适合，普通人也可以通过‘晒背’来养生。”

龚燕冰提醒，患有高血压、心脏病等基础疾病的慢性病患者，以及容易上火、有湿热症状的人群，“晒背”时要格外慎重。

“对紫外线过敏人群，以及孕妇和幼儿，正常晒太阳即可，不需要刻意‘晒背’。”邵培培特别提醒。

转载自《光明日报》

“无痛”分娩服务将全国普及

新华社北京电(记者 董瑞丰)减轻分娩的疼痛感，让生娃尽可能“不遭罪”——国家卫生健康委等部门5日公布相关工作通知，将推动医疗机构广泛开展分娩镇痛服务。

根据《关于全面推进分娩镇痛工作的通知》，到2025年底，全国开展产科医疗服务的三级医疗机构将全部能够提供分娩镇痛服务；到2027年，开展产科医疗服务的二级以上医疗机构将全部能够提供分娩镇痛服务。

分娩镇痛服务，俗称“无痛”分娩，即通过将药物注入产妇的脊柱椎管内，极大缓解其生产疼痛。医学界公认这是一项简单易行、安全成熟的技术。

根据通知，医疗机构要落实分

娩镇痛技术基本要求，加强分娩镇痛基本设施建设和设备药品配置，强化分娩镇痛相关专业技术人员培养，建立产科与麻醉科协作机制、完善分娩镇痛服务流程。同时，还将规范开展分娩镇痛服务，加强分娩镇痛支持保障。

此外，地方各级卫生健康行政部门将积极协调相关部门提供政策支持，强化对医疗机构分娩镇痛工作的日常监督管理，切实保障分娩镇痛医疗质量安全，并定期组织培训、指导和开展评估。

此前，国家卫生健康委在全国近千家医院开展了分娩镇痛试点工作。多地还在积极推进将分娩镇痛医疗服务项目纳入医保报销范围。

零费用享受三甲护理 丹巴将优质护理延伸入户



图为护士上门服务。

本报讯“母亲瘫痪两年，每月输液港维护一次不落，丹巴县人民医院的护士们风雨无阻上门，从没收过一分钱！”患者家属丹巴扎什一番感慨，道出了丹巴县行动不便患者的心声。近年来，丹巴县人民医院以党建为引领，创新推出“延伸护理上门服务”，将三甲医院的专业护理从病房延伸至患者家中，用“零距离守护”破解特殊群体就医难题。

丹巴扎什的母亲在两年前因脑梗导致半身瘫痪，时常需要输液治疗。在进行了输液港植入后却面临着两难困境，定期维护输液装置需长途跋涉至医院，但上下楼和路途颠簸易加重病情；若放弃维护，则可能引发感染、堵塞等致命风险。针对这一痛点，县人民医院静疗团队主动作为，将优质护理资源下沉，主动上门为其进行维护。

“我们带着无菌包、血压计、急救药品等，每次维护都像在病房一样严格！”静疗专科组长唐旭说道，

并展示护理记录单，上面详细标注着穿刺点状况、冲管时间、健康宣教内容。为确保服务质量，医院制定《上门服务标准化流程》。自2023年启动服务以来，团队累计上门30余次，行程超2000公里，免费为长期输液装置患者提供导管维护、并发症预防及健康宣教，将导管相关风险降低60%以上。

“穿上白大褂是护士，戴上党徽是公仆。”县人民医院党委书记拥毅说。两年来，医院将延伸护理纳入“我为群众办实事”清单，通过“党员+骨干”双带头模式，确保服务零间断、零收费。

患者家属丹巴扎什算了一笔账：“以前包车去县城医院，单程200元，每月一次维护就是400元，两年省下近万元！”更让她安心的是，护士每次都会调整患者卧位、检查皮肤状况，还教会家属预防压疮的技巧，“这才是真正的‘医靠’！”

杨洪川 文/图

跨越千里的医者仁心 桐庐援川医生紧急手术守护得荣患者安康

本报讯 近日，浙江省杭州市桐庐县对口支援得荣县医疗队普外科专家徐辉医生，刚刚踏上得荣县，还未来得及适应高原环境，便迎来了一场与时间赛跑的生命救援。得知一名当地青年因剧烈腹痛急诊入院，初步诊断为风险极高的急性化脓性阑尾炎穿孔可能，徐辉未作片刻休整，立即赶往得荣县人民医院手术室。

面对初抵高原的身体不适和当地腹腔镜设备有限的客观条件，徐辉没有丝毫犹豫。他迅速组织手术团队，结合实际情况优化方案，仅用一小时便高效完成了术前准备。手术台上，他一边沉稳操作设备，一边向身边的助手本土医生详细讲解腹腔镜阑尾切除术的技术要点。凭借精湛的技艺，手术仅耗时30分钟便成功完成。术后患者生命体征平稳，恢复良好，这例徐辉医生在“西部太阳谷”的“紧急第一刀”，成功守护了患者的安康。

“刚到得荣就上手手术台，既是救人的本能，也想用实际行动展现桐庐援派干部的作风。”谈及这次争分夺秒的手术，徐辉医生表示，“既然来了，就要尽快适应、尽快融入，用专业能力为当地带来实实在在的帮助。”他特意采用了“手把手带教”模式，从穿刺进腹、寻找阑尾、切除病灶到切口缝合，每个环节都为得荣县人民医院的医护人员进行了细致示范。

得荣县委宣传部

全媒体记者 罗文婕 文/图

县人民医院外科主任罗勇深有感触：“过去，这类急危重症患者往往需要承受开腹手术的痛苦，或冒着风险紧急转送至700公里外的康定。现在，桐庐专家不仅带来了先进微创技术，更重要的是通过现场教学，为我们留下了带不走的技术和理念。”

这份跨越千里的医者仁心，正是桐庐县对口支援得荣县医疗协作的生动缩影。自2021年两地建立结对关系以来，桐庐已累计选派19名医疗专家赴得荣帮扶，开展新技术新项目10余项，举办医护人员培训班50余期。援派医疗队不仅开展常规诊疗，更着力提升得荣医疗“造血”能力：协助建成县级血透室，完成县医院急救中心升级，以及中藏医院制剂室和康复科建设，打牢了当地医疗救治基础，让“浙里健康”的福祉惠及更多高原群众。

“从富春江畔到金沙江边，桐庐医务工作者始终牢记‘人民至上’的初心，以实际行动践行着‘缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高’的信念。”桐庐县对口支援得荣县工作队负责人表示，未来，桐庐将持续深化医疗援建工作，将其作为对口支援的重点，不断强化得荣医疗卫生的“软硬件”实力，为当地打造出一支真正“带不走的高水平医疗队”。



↑ 图为医生正在为患者做手术。

→ 图为医生正在查房。



艾滋病硬核知识(一) (危害性认识)

1、艾滋病是一种危害大、病死率高的重大传染病，目前既不可治愈，也没有疫苗。

艾滋病，即获得性免疫缺陷综合征(AIDS)，是人体感染人类免疫缺陷病毒(艾滋病病毒，HIV)而引起的，以人体CD4+T淋巴细胞减少为特征的进行性免疫功能缺陷，疾病后期可继发各种机会性感染、恶性肿瘤和中枢神经系统病变的综合性疾病。

艾滋病的传染源是艾滋病病毒感染者和艾滋病病人。

艾滋病病毒感染者在急性期表现为发热、咽痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、关节痛等症状。若不及早发现并规范治疗，绝大多数感染者经过潜伏期都会发病，发病后病情发展迅速，表现为体重减轻、神经精神症状，持续性全身性淋巴结肿大，多因各种感染和肿瘤致命，发病后病死率很高。目前我国艾滋病年报告死亡人数居传染病首位。

迄今，尚无可以根治艾滋病的药物，也缺乏有效预防感染艾滋病的疫苗。一旦感染艾滋病，需要终身规律服药，会带来很大的精神压力和健康损害，对学习、就

业和家庭等方面带来较大影响。艾滋病有三种传播途径：血液传播、性传播和母婴传播。人们对艾滋病普遍易感，可通过接触带有病毒的血液、精液、阴道分泌物、乳汁而传染。

2、目前我国艾滋病主要传播方式为性传播。

3、不能通过外表判断一个人是否感染了艾滋病病毒，只有通过检测才能判断。

艾滋病病毒感染阶段分为急性期、无症状期和艾滋病期。急性期和无症状期的感染者没有特殊的体征和症状，不能从外表判断是否感染了艾滋病，只能通过检测出体内病毒的核酸、抗原或者抗体来判断。急性期和无症状期的感染者虽然外表看起来不出来，但具有传染性。

感染者经过有效抗病毒治疗，可使体内病毒持续保持在检测不出的水平，外表也与普通人无异。因此，不能仅从外表判断一个人是否感染艾滋病。

州疾控中心供稿

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzcdc.cn/
健康热线:12320

