

金秋好时光，收好出游锦囊



秋高气爽，又是出游好时节。别以为过了酷暑，防晒攻略就可以被抛至脑后。要知道，忽略防晒，不仅对皮肤造成伤害，还会对头发、眼睛造成伤害。然而，也有人抱怨，花钱买了防晒霜，却收到预想的防晒效果。是产品质量不过关，还是没有掌握正确的使用方法？快来跟着皮肤科医生一起，了解一下那些你不曾关注的防晒小细节吧。

■郑捷 李霞

别光顾着皮肤，眼睛与头发防护同样重要

日光中的紫外线根据波长不同可分为短波紫外线(UVC)、中波紫外线(UVB)和长波紫外线(UVA)。不同波长的紫外线穿透皮肤深度不同，对皮肤的损伤程度也不同。

UVB穿透力弱，是引起即时皮肤损害的“元凶”，比如急性日晒伤及晒黑。UVA穿透力强，会导致皮肤长期、慢性损伤，比如皱纹、皮肤弹性改变、异常色素沉着等光老化表现及光变态反应。

除了损伤皮肤，紫外线还会对眼

睛、头发等其他器官造成损害。强烈的日照可导致各种急慢性眼病，比如日光性角膜炎、气候性角膜病变、白内障、老年性黄斑变性等，也会使头发颜色变浅、变脆、光泽度下降等。因此，眼睛和头发的防护同样重要。

盲目追求高防晒指数，既不实用也不经济

这些年来，大众的防晒意识在防晒品的选择和使用上还存在不少误区。比如，很多人认为，防晒指数(SPF)越高，防晒效果越好，其实二者并不成正比。SPF代表的是防晒品对UVB的防护能力，延长皮肤出现日晒红斑的时间。然而在防晒效果上，

SPF34的试验防晒品仅仅比SPF15的防晒品多抵御4%的UVB。且SPF值越高，所含防晒成分越多，对皮肤的损害也越重。盲目追求高防晒指数，既不实用也不经济。

UVA带来的损伤并不会在日晒后马上体现，而是在日积月累的过程中逐渐显露，更容易被人忽视。因此从儿童期开始，就应注意避免接触过多UVA。由于UVA能透过玻璃，就算在室内或车内也不能对它掉以轻心。目前，评价UVA防护效果尚无统一标准，较常用的是以人体法测定的PA值，故PA值也非常重要。

选对了防晒品，若用量和使用时间不当，同样达不到预期防晒效果。按照防晒产品的国际标准用量(2毫克/平方厘米)来测算，黄种人的皮肤平均能阻挡阳光15分钟而不被灼伤，

而大多数人的实际使用量仅为0.05至0.75毫克/平方厘米，效果自然大打折扣。因此，大家在使用防晒产品时，应使用标准用量。

防晒霜涂抹后需要一定时间才能在皮肤表面形成一层保护膜。因此，最好在涂抹防晒霜30分钟后再出门。这里要补充的是，敏感肌肤角质层薄、耐受性差、易刺激，更需做好防晒工作。敏感肌肤者在选择防晒霜时，除了关注产品的防晒功效外，还要关心其安全性，宜选择专门针对敏感性肤质的防晒产品或产品说明中标有“通过过敏性测试”“通过皮肤科医师的临床测试”“不含香料、防腐剂”等说明文字的产品。在正式使用前，可先在自己的手腕内侧或平时最易过敏的区域试用一下。待24至48小时后，若局部皮肤出现红斑、水肿、瘙痒、灼热等情况，说明自己对该产品过敏，不能使用。

需要提醒的是，在过敏性皮炎急性发作期，一般不建议使用防晒产品。如需外出，建议以物理防护为主，包括戴太阳帽、穿长袖衣服等。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科医生)

晕车药、晕车贴并非人人适用

■石浩强

秋日好时节，短途游增多，可不少人一上车就会恶心、呕吐，再美的风景都无心欣赏了。好在市面上有种类繁多的晕车药，可这么多晕车药、晕车贴，该如何选择呢？

晕车药

服用次数多，适合短途游

【抗组胺类晕车药】主要有苯海拉明、茶苯海明(晕海宁)、异丙嗪、美克洛嗪等，目前是晕车药物的首选。它们通过作用于前庭、呕吐中枢，阻断前庭核区胆碱能突触通路冲动的兴奋，发挥强大的抗晕动症作用。

【抗胆碱类药物】主要有东莨菪碱、苯环壬酯等，通过降低副交感神经兴奋性而发挥作用。

【钙离子拮抗剂】主要有氟桂利嗪、西比灵等，可增强脑部血液的供应，从而提高中枢对前庭刺激的耐受性。

【作用于中枢神经的药物】如地芬尼多，主要通过增加基底动

脉血流量，调节前庭神经系统，阻断前庭神经末梢传出的前庭眩晕性冲动，抑制呕吐中枢和延髓催吐化学感受区，从而发挥抗晕及镇吐的作用。

这些药物中，茶苯海明、东莨菪碱、苯环壬酯、地芬尼多等需在出发前半小时服用。茶苯海明需每四小时服用一次，一日服用四至六次左右；东莨菪碱如有必要可每六小时服用一次，一天不超过三次；苯环壬酯在必要时可在四至五个小时之后再次用药，地芬尼多一日三次。

晕车贴

作用长效，适合长途游

晕车贴由背衬层、凝胶层、防粘层等部分组成。凝胶层里含有薄荷等天然植物萃取成分，具有醒脑提神之功效，应该在出发前二至四个小时左右贴于耳垂根部后凹处，药效时间持续较长，可达72小时之久。所以，一天左右的较短行程，一般口服晕车药即可满足需求，行程较长的旅途，用晕车贴较为方便。

需要注意的是，晕车药可缓解

晕车症状，但也存在一些不良反应，并非人人适用。

比如，茶苯海明有嗜睡、注意力不集中、反应迟钝等不良反应，对乙醇类药物过敏者和孕妇禁用，哮喘患者、青光眼患者、前列腺肥大等患者慎用。

东莨菪碱禁用于青光眼、前列腺肥大、重症肌无力、严重心脏病等患者，同样也不适宜儿童使用。

苯环壬酯对青光眼患者禁用，前列腺肥大者慎用。

地芬尼多对青光眼、胃肠道或泌尿道梗阻性疾病以及心动过速患者有影响，要慎用。

膀胱颈狭窄、前列腺肥大、闭角型青光眼等患者要慎用美克洛嗪。

六岁以下儿童、孕妇、青光眼患者不宜使用晕车贴。

晕车虽痛苦但也不是无药可医，应根据自己的行程长短选择晕车药或晕车贴，并根据规定的用药间隔与剂量使用。“是药三分毒”，切忌因为怕晕车而私自高频次、大剂量用药，以免发生不良反应。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科医生)

【晒伤后的处理】

1. 无明显疼痛，仅有局部皮肤红斑、轻度灼热感

不需使用任何药物，可用饮用水作湿敷(将浸透饮用水的四层纱布或化妆棉敷于患处)，每日2-3次，每次15-20分钟。

2. 除晒后红斑外，若还伴有明显疼痛，且在24小时内出现水泡

需及时去医院处理。通常，医生会先使用小剂量糖皮质激素以减轻晒后炎症，随后作局部湿敷处理。

3. 急性晒伤后2-3天

若出现皮肤屏障受损的表现，如脱屑、瘙痒、色素增加等，需要加强保湿与皮肤屏障修复，如使用无刺激的保湿面膜、保湿乳液等。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 肝癌到底会不会传染？

答

张俊 上海交通大学医学院附属瑞金医院肿瘤科主任

癌症让人闻之色变，实际上，全世界癌症患者的确不在少数。中国作为全球最大的发展中国家，癌症是威胁国民健康的最大隐患，也是政府极为关注的问题。

肝癌是全球致死率第三的恶性肿瘤，全球每年约有70万人死于肝癌。中国则是全球肝癌患病率和死亡率最高的国家，占全世界肝癌病人总数的一半以上。

前几年某地一家三口罹患癌症的新闻报道出来后，大家都担忧“癌症会传染吗”。近来，不断有人谣传“国外知名期刊有数据显示癌症可能传染”，引发了网上一波波的讨论热潮。

首先，我们要了解一个情况，对于绝大多数中国的肝癌患者来说，它往往合并有其他疾病：

第一，多数中国肝癌患者伴有乙

肝或丙肝感染的背景；第二，东方的肝癌，多数是在肝硬化的基础上发生的，所以对于大多数的中国肝癌患者来说，我们治疗的有可能不仅是肝癌本身，也包括肝炎病毒的防治和慢性肝炎的处理。

需要指出的是，癌症患者并不是传染源，肿瘤不会通过呼吸、接触等日常生活方式传染，所以肝癌不会传染。但我们要引起重视的是，肝炎病毒和相关病原菌是会传染的。

如何预防肝癌呢？首先是注意食品安全。不食用霉变食物，减少食用烟熏食品。其次是积极治疗肝炎。对高危人群应该定时体检，早筛查、早诊断、早治疗。一旦发现腹部不适，甚至出现黄疸等，应立即到医院就诊。此外，戒烟戒酒，保持良好的运动和生活习惯，是预防所有肿瘤的好方法。

问 得了糖尿病，多久查眼睛？

答

刘莹 上海市第一人民医院眼科临床医学中心副主任、眼底及视网膜科副主任



在我国，70%以上糖尿病患者确诊时已患糖尿病视网膜病变。

数据显示，30岁以前诊断为I型糖尿病的患者，10年后发生糖尿病视网膜病变的概率为50%，而30年后为90%；病程在10年以上的II型糖尿病患者发生眼底病变的概率为50%以上，血糖控制不佳的情况下，这种现象尤为严重。随着糖尿病患者病程延长，糖尿病患病率、致盲率也随之升高。

糖尿病视网膜病变主要分为两个阶段，即非增殖型和增殖型视网膜病变。非增殖(背景)型糖尿病视网膜病变是糖尿病对视网膜产生影响的早期阶段，也是II型糖尿病患者最常见的视力受损原因。一般情况下，双眼的糖尿病视网膜病变发展程度相近，患者一只眼睛失明后，另外一只眼睛也难免厄运。

由于视网膜病变的发生发展与糖尿病病情控制及病程长短密切相关，与全身其他系统的疾病，如高血压、肾脏疾病等也有一定的关系。因此，糖尿病视网膜病变治疗难度较大。

过去糖尿病治疗方式单一，效果不好，很多患者因此失明。后来出现抗血管内皮生长因子(抗VEGF)治疗后，联合其他几种治疗手段，糖尿病的治疗效果已大为

改善。临床上20%至30%的患者在接受规范化的联合治疗后，视力得到恢复。

要强调的是，当糖尿病患者同时患有白内障和糖尿病视网膜病变时，单纯白内障手术无法改善视力，建议到条件较好的医院进行详细的眼部检查，先控制眼底病变后再进行白内障手术，争取更优化的方法改善视力。

预防糖尿病视网膜病变应注意：

第一，良好控制血糖、血压和血脂，严格戒烟可降低糖尿病并发症的发生和发展，预防其对视网膜的有害影响。

第二，定期进行眼底检查，及时发现视网膜病变，选择合适的治疗时机是减少糖尿病视网膜病变致盲的关键。

针对不同类型的糖尿病应给予积极的内科治疗。糖尿病患者应每两至三个月检查一次糖化血红蛋白，以了解病情进展。此外，按照国际有关规定，I型糖尿病患者应在发病五年后开始接受眼科常规检查，II型糖尿病患者应在发现糖尿病的同时开始检查视网膜病变。没有视网膜病变的糖尿病患者要每年检查一次眼底。有背景型糖尿病视网膜病变的患者，应每隔两至四个月检查一次眼底，并及时行眼底造影检查，给予积极治疗，以维持良好视力。

问 怀孕时为啥要查甲状腺？

答

董一诺 杜巧玲 上海市第一妇婴保健院东院产科医师

“甲状腺和流产有关？”“宝宝不聪明是因为怀孕时没查甲状腺？”门诊时，经常听到陪着孕如来的老人这么嘀咕。如今，孕妈们往往会被要求做甲状腺功能检查，很多孕妈对此一窍不通，甚至怀疑检查的必要性。

很多人以为甲状腺和怀孕、分娩搭不上边，其实正相反，甲状腺的健康对宝宝未来一生都有重大影响。

常见的甲状腺功能异常有两种：

1. 甲状腺功能亢进(甲亢)

孕妈甲亢会造成流产、早产、胎盘早剥、胎儿宫内生长迟缓、死胎等风险，对孕妈本人也可能造成充血性心力衰竭、甲状腺危象等。

甲亢有一些较明显的特征，比如心悸、怕热、多汗、急躁、食欲亢进、便秘增多和体重减少等，多数患者还会有突眼、眼睑水肿、视力减退等症状。妊娠合并甲亢并不少见，孕妈们要做到早检查、早发现。

2. 甲状腺功能减退(甲减)

胎儿的生长发育需要足够的甲状腺激素，孕妈一旦甲状腺激素分泌不足，患上甲减，轻则会对孩子的智商造成影响，重则孩子会出现智力低下、步态不稳、听力障碍等情况。这些损害是不可逆的，即使新生儿出生后补充甲状腺激素，甲状腺功能恢复正常，也无法挽回损害。

甲减对孕妈自身也有很大的影响，包括生育能力降低、不孕、妊娠期糖尿病、贫血和产后出血等。

患上甲减后，孕妈会有怕冷、厌食、眼睑和面部虚肿、反应迟钝、记忆力减退、嗜睡、体重增加等表现。

由于各种原因(环境、饮食、准妈妈工作压力大)，现代女性发生内分泌紊乱的几率越来越高，自身免疫性疾病的发病率也越来越高，不少孕早期的准妈妈都会出现甲状腺功能异常。

甲状腺功能异常 这些补救措施别错过

如果怀孕后甲状腺功能异常，也别着急，跟着医生来调整甲状腺功能，可以让孕期的甲状腺功能稳定安全，妈妈和宝宝的健康自然就有保障。具体有几点：

◆ 无病防病：怀孕前，备孕妈妈可以检查一下自己是不是有甲状腺功能异常。如有异常，争取在孕前就把甲状腺功能控制在正常范围内。

◆ 有病治病：专病专治，在早孕或是建卡时，孕妈可常规检查甲状腺功能。如果检查结果存在异常，医生会根据异常情况进行判断存在什么问题、是否需要用药、怎么用药。根据甲状腺异常的不同类型(甲亢、甲减、甲状腺瘤手术史、单项指标异常等)，处理方式会因人而异。

◆ 定期随访：不同的诊断，复查的指标和检查间隔的时间，都不一样。

本版图片：视觉中国

这些习以为常的姿势正悄悄损伤脊柱

■叶洁

脊柱是人的重要组成部分，但日常生活中，有一些习以为常的不良姿势正在悄悄伤害我们的脊柱。

低头看电脑玩手机

低头看电脑、玩手机时，人的身体姿势会因低头而使身体往前弯、驼背，这是一种典型的“猿人姿势”，使得肩颈部肌肉过度紧绷，颈椎承重更大，腰椎负担也会增大，日积月累容易引起肩颈部肌肉酸痛、腰酸背痛，严重的会导致颈椎病、腰椎间盘突出。

正确姿势：保持电脑或手机与视线齐平或稍低，头部保持直立。

夹着手机打电话

工作繁忙时，不少人不得已将手机夹在脖子和头之间，一边打电话，一边翻阅资料或打电脑。这也是一个不良姿势。夹着手机打电话时，颈椎会向一侧过度用力，可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳，埋下颈椎病的隐患。

正确姿势：尽可能手持电话接听，偶尔也可使用耳机，解放双手。

窝坐沙发里

很多人喜欢窝在沙发上看电视，这个姿势确实放松，但对脊柱来说，却是灾难。这种坐姿会对腰椎产生很大的负担，使椎间盘压力增大，引发肌肉劳损、脊柱侧弯、腰椎间盘突出等常见骨科退行性疾病。

正确姿势：腰后垫靠枕，双脚平放地面，以利腰椎放松。

跷二郎腿

生活中，很多人会时不时跷二郎腿。这个动作会使人体骨盆受力不均，出现倾斜，进而引起脊柱侧弯变形，腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往，会造成脊柱侧弯畸形等病理性改变。

正确姿势：屁股紧贴椅背，腰后放个椅垫以支撑腰椎，两腿不要交叠。



趴着午睡

中午困乏，办公室空间狭隘，趴在办公桌上小睡解乏——这可能是我们从学生时代就养成的习惯。然而，趴着午睡十分不利于颈椎保持生理弧度，颈部肌肉也无法保持放松，可能

导致颈椎问题。正确姿势：午休最好平躺，可以利用小空间放上简单折叠椅用来午休。

靠坐于床头看书

很多人喜欢在睡前将头、背靠在床头，整条腿平放，或坐或躺在床上看书。这个习惯也很伤颈椎。因为在坐位时，腰椎间盘受到的压力最大，而且看书低头也有损颈椎健康。

正确习惯：睡前看书别超过15分钟，尽量端坐在书桌旁看书。

背单肩包

单肩包是很多人出行的首选，然而长期背单肩包会让我们的肩膀酸痛，甚至发生一高一低的情况，还可能使脊柱发生侧弯，处于骨骼生长发育阶段的学生更易受影响。

正确习惯：可两侧肩膀交替背单肩包。如果路途较远，最好背双肩包。

这些不良姿势要及时纠正，追求品质生活，从保护脊柱健康开始。(作者为上海交通大学附属龙华医院骨科副主任医师)