

别一看到烈日就涂防晒霜 阴晴雨雪防晒都是必修课

UVA、UVB，甚至还有UVC，这些到底是什么？防晒霜上的SPF、PA值分别代表什么？夏季到来，防晒成为保持皮肤健康的重要手段。问题是，如何防晒？五花八门的防晒产品让人“傻傻分不清”？今天，就要让你一文读懂防晒。



张成锋

夏天到了，皮肤科门诊中，色斑加重的病人越来越多。不少爱美的女生花重金购买各种祛斑产品，甚至尝试美容激光，色斑却反反复复，难以清除。实际上，减轻色斑最重要的一课是——防晒！今天，我们就来聊聊如何通过正确的防晒方法预防色斑。

不仅美白，还可抗皱

紫外线按波长可以分为长波紫外线(UVA, 315-400nm)、中波紫外线(UVB, 290-315nm)以及短波紫外线(UVC, 200-290nm)。其中，UVC可以被臭氧层完全吸收，到达不了地面，因此对皮肤造成损伤的主要是UVA和UVB。

紫外线的穿透力随着波长增加逐渐增大，UVB可以到皮肤的表皮浅层，引起皮肤晒伤、红斑、水泡等。UVA可以深入皮肤的真皮层，引起皮肤晒黑、老化、皱纹、皮肤松弛等。所以，紫外线的过度照射可以引起皮肤长斑、色斑加重、失去弹性、皱纹增加等问题，可以算是美丽的头号天敌。

既然紫外线那么危险，防晒就显得格外重要了。近年来，大家也的确越来越重视防晒。然而，总有人自称

一直很注意防晒但色斑却越来越多了，仔细一问，原来大多情况下是防晒“有名无实”。那么，到底怎样的防晒才是真正有效的呢？

读懂“缩写语”选对产品

防晒霜上，通常都标有SPF和PA值，一些欧美的品牌中也常见到标有BROAD SPECTRUM(广谱)。那么它们都代表着什么意思呢？

SPF的全称是Sun protection factor，即防晒系数，表示防晒产品对于UVB的防护力。举例来说，在同等强度的紫外线照射条件和正确使用防晒霜的情况下，SPF15指的是使用SPF15的防晒产品后，日晒产生红斑的时间是未使用防晒产品的15倍。依此类推，使用SPF50的产品产生红斑所需时间是未使用防晒产品的50倍。

还是懒得计算？那么，记住这点：日常防晒选择SPF25+的防晒霜就可以了，夏日户外活动或常常需要出外勤的，需要SPF30+的防晒，海边活动则需要SPF50+，若去高原则需要SPF80+。

PA值主要代表对UVA防护的级别，以“+”表示不同的防护级别，+号越多，代表防护等级越高，一

般++++代表对防护UVA相当有效果。

广谱表示该防晒霜对UVA和UVB的防护效果都很充分。我们在选择防晒霜时应选择具有广谱标识或同时标有合适的SPF值和PA强度的防晒霜。

如果要游泳或出汗较多，需要使用防水的防晒霜。防水的防晒霜会标识ATER RESISTANT(40min)或WATER RESISTANT(80min)，分别代表其防水时间40分钟、80分钟。

我们也应根据自己的肤质选择合适的防晒霜。如果是油性皮肤或者痘痘肌，应当选择质地轻薄、不致粉刺的防晒霜；对于干性肌肤，应当选择具有保湿效果的防晒霜；对于敏感性肌肤，应该选择主要成分是氧化锌、二氧化钛的物理性防晒霜。

涂抹量不足，防晒白做

买对防晒霜是第一步，还得会用。除了根据个人情况选择具有足够防晒指数的防晒霜，使用防晒产品还要注意两点：足量涂抹，及时补量。

防晒霜涂抹的标准剂量是2毫克/平方厘米，简单来说，涂抹面部所需防晒霜的量约为一个一元硬币大小，

其他部位可以按照这个面积大致推算。所以，不要不舍得挤防晒霜，要知道，多数人在使用防晒霜的时候，用量仅达到标准剂量的20%-50%，这就不能发挥预期防护效果了。

还要注意，防晒霜的防晒效果会随着时间流逝而减弱，因此补涂也很重要。一般建议在室内每4小时补涂一次，在室外每2-3小时补涂一次，如果出汗较多或游泳后，必须及时补涂，才能保持持久的防晒效果。

雨天也防晒，白成一道光

大多数人认为，只有在室外和晴天的阳光直射条件下才需要防晒。实际上，由于UVA穿透力强，无论是云层还是玻璃都不能完全阻隔UVA。所以无论在室内还是室外，无论阴晴雨雪，防晒应该是我们每日护肤的必修课。当然，在室外或强紫外线照射下，涂抹防晒产品的频率要更高。

最后总结一下：防晒对预防色斑的发生和加重至关重要，防晒做得好，效果堪比任何高级美白产品。从今天起，按照正确的方式认真防晒吧，你也可以白成一道光。

(作者为复旦大学附属华山医院皮肤科副主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 核酸检测与抗体检测有啥区别

赵倩 上海交通大学医学院附属仁济医院检验科医生

“核酸检测”“抗体检测”，两个概念傻傻分不清，到底哪个好？

近日，国务院联防联控机制综合组公布了《关于加快推进新冠病毒核酸检测的实施意见》，明确提出推动重点人群“应检尽检”，其他人群“愿检尽检”。扩大核酸检测范围作为常态化防控落实“四早”措施的首要举措，意味着更多的民众将参与到新冠病毒核酸筛查工作中，新冠肺炎的诊断自然也成为大众关心的话题。目前新冠病毒感染检测两大主力军分别为特异性抗体检测和核酸检测。

先说说新冠病毒核酸检测。这目前是新型冠状病毒检测的“金标准”，也是判断受检者体内有无新冠病毒的直接证据。现阶段，临床上最常用的方法是荧光定量PCR，简单来说，该方法就是用含有新冠病毒特异基因信息的探针去患者采集的鼻咽拭子标本里寻找相应的序列。能够找到，代表检测阳性；没有找到，检测为阴性。

再说新冠病毒抗体检测。抗体检测，顾名思义，就是用于检测人血清、血浆和静脉全血样本中新冠病毒特异性IgM/IgG抗体，是判断受检者有无感染新冠病毒的间接证据。抗体检测以其操作便捷、检测迅速被关注，通常作为核酸检测的补充手段。新型肺炎发病3-5天后，血清特异性抗体逐渐产生。首先出现的是免疫球蛋白IgM抗体，约在5-7天产生；然后出现IgG抗体，约在10-15天产生。

通常情况下，IgM抗体产生早，一经感染，快速产生，维持时间短，消失快，血液中检测阳性可作为早期感染的指标。IgG抗体产生晚，维持时间长，消失慢，血液中检测阳性可作为感染和既往感染的指标。

由此，也可以大致看出两者的优缺点。

核酸检测具有早期诊断、灵敏度和特异性高等特点，但其局限性在于：

1、采样不当、标本保存不当、采用不同类型的标本以及使用不同厂家试剂都可能造成核酸检测结果“假阴性”而出现漏诊。

2、检测耗时较长。抗体检测采样相对更便捷，样本更稳定。操作简单快捷，尤其是胶体金法，通俗一点说一滴血15分钟，用肉眼就能观察到判断的检测结果。但抗体检测也有其局限性：

1、在新冠病毒感染早期，人体内可能还没有产生抗体，抗体检测存在窗口期。

2、检测试剂灵敏度不同也会出现假阴性结果。

3、抗体检测可能会因为标本中存在干扰物质，如类风湿因子等因素影响而出现假阳性结果。这也是血清学方法一直存在的“老大难”问题。

那么，到底哪个更好，孰优孰劣？这个问题我们尚且不能轻易下结论。与特异性抗体血清学检测相比，核酸检测能够检测到处于窗口期的患者，及早发现感染者。当核酸检测阴性时，将IgM和IgG抗体检测增加进去，可以弥补核酸检测容易造成漏诊的不足。一个用于疾病的鉴别诊断，确保不错；一个用于疾病的初筛，确保不漏。因此，在实际检测过程中建议二者联合检测，综合判断，提高病毒携带者的阳性检出率，减少社会传播的风险。

加强新冠病毒核酸和特异性抗体检测工作，既有利于巩固防控成果，维护群众健康，又有助于人员合理流动，推动全面复工复产复学，是外防输入、内防反弹的重要措施。



问 肉苁蓉为什么叫沙漠人参

王培珍 上海中医药大学附属市中医医院药剂科医生

肉苁蓉又名金笋、地精、大芸，具有补肾阳，益经血，润肠通便的功效，是一种临床应用价值较高的传统药材。其始载于《神农本草经》，列为上品，“其味甘，微温，无毒。治五劳七伤，补中，除茎中寒热痛，养五脏，强阴，益精气，多子。有久服轻身的功效。”《本草汇言》载：“此乃平补之剂，温而不热，补而不峻，暖而不燥，滑而不泄，故有从容之名。”

而现代药理研究也证明肉苁蓉除具有补肾壮阳、润肠通便作用外，还具有抗疲劳、抗衰老、增强机体免疫力及增强记忆力等作用。

肉苁蓉来源于列当科植物肉苁蓉或

管花肉苁蓉的干燥带鳞叶的肉质茎，是我国西北地区特有的草本寄生药材。按照寄生的不同，决定了肉苁蓉药材资源的分布，主要产于内蒙古、新疆、甘肃等地。管花肉苁蓉则为新疆地区的特产品种，主产于民丰、于田、且末、阿克苏等地。

肉苁蓉在我国应用历史悠久，在增强体力、抗疲劳等方面具有性味缓和，力量适中，补而不峻的特点，因其补益功效与人参相当，且没有人参的“上火”和“燥性”，故有“沙漠人参”之美誉。但作为药物而言，肉苁蓉虽久服轻身，胃肠虚弱体滞者和相火旺的人仍需谨慎，以免加重病情。

五分钟@汇诊室 本栏目由复旦大学附属中山医院和文汇报社共同推出

1 泡沫尿等于蛋白尿？

不一定。就像自来水冲到脸盆里能看到泡泡一样，有时尿液冲击也会产生泡泡。当静止的尿液中较多的泡沫长时间存在，久久不退，那么就有很大可能有蛋白尿。特别是患有高血压、糖尿病、慢性病毒性肝炎、系统性红斑狼疮等慢性病患者，建议及时去医院肾脏内科就诊，完善尿液检查。

2 得了肾病会变成尿毒症？

肾病的最终结果的确是尿毒症，不过，采取正确的肾脏病管理，肾病不一定会发展成尿毒症。我国肾病发病率为1/10，如果所有肾病最终都不可避免恶化成为尿毒症，光是肾病这一个病种，就能把整个国家的经济拖垮了。不同病因、不同病理类型、肾脏病控制达标与否，导致尿毒症的病程息息相关。所以，不是所有肾脏病都会导致尿毒症。总体而言，慢性肾病发展成尿毒症概率为1%-2%。

3 肾病高血压患者要吃低钠盐？

常用食盐的主要成分是氯化钠。低

钠盐里，是用钾代替钠的成分。对肾功能正常或早期肾功能不全的肾友可以食用，但对中晚期肾功能不全伴有反复高钾血症患者，长期食用低钠盐是禁忌，会加重高钾血症，甚至导致心跳骤停，危及生命，他们应远离低钠盐。

4 得了肾病，要多吃补肾食物？

“肾病”是西医概念，是指出现蛋白尿、血尿或肌酐升高等肾脏疾病。“肾虚”“补肾”则是中医概念，两者中的“肾”并不是同一概念。事实上，很多“补肾”食物或药物，在西医中是“伤肾”的。各位肾病患者千万不要混淆了。

5 海鲜是发物，得了肾病不能吃海鲜？

海鲜过敏，会导致身体炎症反应，造成肾脏损伤。但海鲜过敏仅发生在少数人身上，大多数患者(指无海鲜过敏者)是可以放心吃海鲜的。海鲜是优质高蛋白食物，肾友可以适量摄入，每餐1-2两。不过，合并高尿酸血症和痛风的肾友在血尿酸控制不佳时不建议食用过多海鲜。高磷血症的肾友也不宜多食海鲜。

本版图片：视觉中国

70%癌症患者都需要，放疗已不是姑息治疗

章真 欧丹 倪建俊

对很多肿瘤患者来说，放射治疗(简称“放疗”)，貌似耳熟，却未能详。放疗具体会做些什么，放疗前应完成哪些步骤，放疗后又有什么注意事项？

放疗，其实是通过放射线的电离辐射作用来杀灭肿瘤细胞的治疗手段。手术、放疗、药物治疗，是恶性肿瘤的三大核心治疗手段。

肿瘤治疗工具箱里的重要一员

放疗是姑息治疗吗？没有手术机会的患者才会考虑放疗吗？这是很多人的第一反应，其实不然。

目前，约70%的恶性肿瘤患者在其整个多学科综合治疗的过程中需要接受放疗。以鼻咽癌为代表的头颈部肿瘤为例，通过放疗或放化疗综合治疗，既可以达到治愈肿瘤的效果，也能起到保留头颈部重要器官和组织功能的作用。

再看局部进展期的直肠癌。在手术治疗前接受规范的新辅助放化疗，可以降低术后复发、转移的风险，提高患者的生存期，同时可以让一部分病友得以保留肛门。

还有越来越多的乳腺癌患者选择保留乳房的手术，术后需要放疗巩固，这样的治疗可以取得和完整切除乳房一样的抗癌效果。

早期肺癌以及部分前列腺癌患者，由于种种原因不能接受手术或拒绝接受手术，通过精准的立体定向放疗，可以达到媲美手术的疗效。

局部晚期的食管癌、肺癌，放化疗是最重要的根治性手段；手术切除后有较高复发转移风险的多种恶性肿瘤，需要放化疗作为辅助治疗；合并脑转移、骨转移、上腔静脉压迫等晚期恶性肿瘤患者，常常出现头痛、恶心呕吐、骨痛、呼吸困难等症状，放疗是一种安全有效的缓解症状、改善生活质量的重要治疗手段。转移性肿瘤的局部放疗与有效的全身治疗联合，尤其是与免疫药物的联合，近年来更是显示出越来越多令人欣喜的临床疗效，不仅可以缓解症状，更可以显著延长患者的生存期……

因此，走到今天，放疗已不仅仅是一种姑息治疗，也并不是丧失手术机会的患者才考虑放疗。放疗是当代肿瘤多



学科治疗中非常重要的治疗手段之一。

每个化疗方案背后都有精密设计

放疗不同于手术，更不同于药物治疗，是一种需要多位不同知识背景的专业人员紧密配合、多个环节层层质控的高科技、高精度治疗手段。在放疗的环节中，参与的专业人员包括了医生、护士、物理师、剂量师、技师、加速器工程师、软件和网络工程师等等。

肿瘤病人到放疗科就诊，至少需要经过制作体膜、模拟定位、影像采集、靶区勾画、制作计划、复位、计划质控、拍摄验证片等一系列步骤，才能最终开始放疗。

制作体膜和模拟定位通常可以在同一天完成。在定位过程中，我们采用亚毫米级的激光定位系统和大小孔径多排螺旋CT，生成病人的体表轮廓与体内各脏器影像数据。影像数据导入放疗计划设计系统后，放疗医生会综合您的病情和各种检查资料，在定位CT图像上分别把肿瘤和可能出现肿瘤的区域，以及肿瘤周围正常组织准确地勾画出来，目的是在射线杀灭肿瘤细胞的同时，尽可能减少对周围正常组织的照射，争取疗效最大化，不良反应最小化。

制定放疗计划是由放疗医生和物

理师团队配合、充分沟通来完成的。放疗医生会评估肿瘤的位置、大小、与邻近器官的关系，与物理师讨论采用的照射技术、加速器能量的选择、照射剂量的大小和分次模式等。物理师充分考虑病人体位和肿瘤形状以及射野角度的关系，利用高精度的多准直器MLC来设计包括三维立体定向照射等不同的照射计划来获得最佳的放疗方案。

放疗期间，患者需要注意什么

- 1、放疗期间务必每周找主管医生复诊，与主管医生讨论你经历的任何不适感，便于医生及时对您的放化疗可能引起的不良反应进行预防和治疗；
- 2、根据医生要求定期复查血常规；
- 3、保持体表的定位线清晰，若出现贴膜脱落或定位线模糊变淡，请务必在脱落及定位线完全消失前及时找主管医生处理，在部分患者中，放疗标记也可以采用点文身，既可以避免划线的脱落，也更便于日常清洁卫生；
- 4、均衡膳食营养，多喝水；
- 5、充分休息，适度活动，保持良好心态。

哪些患者需要住院放疗

通常情况下，放疗周一至周五每天一次，周六周日休息，每次治疗持续时间根据肿瘤的位置、形状以及使用的放疗技术有不同，数分钟至10几分钟不等，一般都在20分钟之内。

门诊放疗会影响效果吗

通常而言，放疗的副作用较小，每天除了放疗期间的十分钟，患者无需接受其他额外治疗，可以自由活动。因此，除少数病情危重、年老体弱、行动不便的患者，绝大多数均可以在门诊放疗。