

# 孕妇、儿童等特殊人群该如何防晒?

■本报记者 陈青

防晒、美白是爱美人士的必修课。但是,对于一些特殊人群,又该如何选择呢?多大的孩子可以用防晒霜呢?在近日召开的第十三届中国皮肤科医师年会上,中国医师协会皮肤科医师分会(CDA)发布了《皮肤防晒专家共识》,用于临床医生指导患者与公众合理防晒。

来自四川大学华西医院皮肤科李利教授介绍说,儿童所需的维生素D往往是要晒太阳中获取。已有的文献中提出:儿童应每天1-3次日光浴,每次10分钟,但是晒太阳的时间段夏天一定要避开早上10点到下午4点之间,这样就可能满足一天的维生素的需要量。但对于6个月以下的婴儿,主张用穿衣服的方法去防晒,到了6个月到2岁的时候,不主张给婴幼儿擦防晒剂。若在户外活动,有阳光时候可以涂抹一些低倍数的防晒剂,而且同时用物理性的防晒产品,这样可减少对孩子们的不良影响。

那么,孩子们什么时候可以到阳光下去活动呢?针对家长们普遍关心的这一问题,李利教授介绍说,在参考了美国和巴西的文献,他们提出的是如果说儿童在阳光下阴影的长度短于身高都不宜室外活动。换言之,1.2米的小孩站在阳光下,他的阴影小于1.2米就不适合在阳光下活动。如果说刚好在头顶上的话,就不会有阴影。随着慢慢往西偏的时候阴影就越长,阴影越长表明紫外线的强度减弱。

对于老年人而言,应鼓励多去室外晒太阳。当然,晒太阳时也要避免紫外线高的时间段。对于孕妇而言,大家都觉得什么都不能用。现在的研究发现,如果用了防晒剂,可能减少黄褐斑的出现,因此也可以使用防晒剂。



此外,还有一些光接触性皮肤病是晒了太阳以后发生的一些特发性的光皮肤病。一些是光加剧的皮肤病,如黄褐斑、红斑狼疮、湿疹、脂溢性皮炎与日光关系,这些疾病患者应该适当防晒。对于皮肤病与这些光线性疾病,建议注意使用防晒剂,尤其是遗传性的皮肤病更要严格的避光。这一类疾病患者,往往皮肤比较干燥,在使用防晒剂的时候,还要使用一些保湿剂。

李利强调说,口服药物或食物补充剂,通过对抗光氧化损伤、修复细胞膜和DNA、减少炎症反应等途径,可以减轻光损伤。但是无论是药物还是食物,有助防晒的,也有“助纣为虐”的。

李利教授还为大家推荐了防晒食物,并开出了需远离的一些药物或食物“清单”:

防晒食物:胡萝卜素、多酚、青石莲萃取物、益生菌、硒、大豆异黄酮、巧克力、咖啡因、必需脂肪酸等。药物:维生素C/E、烟酰胺、非甾体抗炎药、抗疟疾、糖皮质激素等。

光感性药物或食物:药物如环素类、喹诺酮类、雌激素类、马来酸氯苯那敏、苯海拉明、维A酸类等;食物如茴香、苋菜、芹菜、无花果、芒果、菠萝、木瓜等。在阳光下长时间活动时应注意避免食用或接触光感性物质。

李利强调,擦防晒霜的时间很重要。她提醒说,出门前15-20分钟擦防晒霜,之后每隔2-3小时重复擦。她推荐每次大约一分币大小,涂满全面部即可。现有的研究发现,人造的可见光对皮肤是没有影响的。

复旦大学附属华山医院郑志忠教授提出“科学护肤,合理防晒”的观点。他指出,尽管防晒对护肤来说是相当重要的环节,但也不是说一辈子都不要见光。“比如孩子、更年期女性等,都是需要晒太阳的,防晒要有度,根据身体的需要,每个人情况不一样。”

郑志忠教授认为,对于皮肤的保护,也遵循治未病的原则,即以预防为主。长期不注意防晒会导致皮肤老化加速,包括男性也应该注重防晒。他同时强调,有了皮肤问题,一定要找专业医生解决。现在护肤、防晒的概念很多,医疗美容技术也日新月异,作为普通人时常无法分辨。而《皮肤防晒专家共识》的发布,可以让更多老百姓掌握科学护肤的方法,让更多的人宣传科学护肤的理念。

# 健康生活



■戈允申

如今马拉松不断升温,更成为一种时尚。有统计显示,2016年,我国在中国田协注册的马拉松及相

关运动赛事就有328场,是2015年134场的2.4倍。跑马拉松已成为一种新潮流。

马拉松作为长距离长时间的高消耗跑步运动,在训练和比赛中都可能会出现一些伤病及意外。除了

我们熟知的严重危害猝死之外,其实常见的运动损伤还包括关节扭伤、肌肉韧带拉伤等意外伤,以及过度劳损伤的慢性伤病。遇到这些伤病,对于普通的跑者应该如何来预防和处理呢?

## 跑步会引发哪些部位的损伤?

长跑运动中,大多数出现的猝死主要原因是心源性休克。可能很多人平时没有其它重大疾病,身体看似非常健康。但是一旦大量运动后,血液会优先供应耗氧量增的肌肉骨骼组织,从而心肌供氧可能相应减少。国外研究发现,参加马拉松比赛时,超过一半的心肌细胞失去功能,这种短时间的心肌损害会使心血管疾病发病风险提高7倍,这就有可能诱发机体潜在的一些疾病,首当其冲的就是心脏。所以在比赛过程中,如果碰到心前区疼痛不适,或者胸闷、呼吸不畅等症状,建议放慢速度调整呼吸观察,一旦无法缓解,即刻场边寻求帮助,千万不要忽视。如果发生猝死前兆,早一分呼救,多一分得救可能。

跑步还会出现哪些部位的损伤?

跑步训练中常见的运动损伤主要集中发生在下肢,通常是过度使用、劳损造成。如症状严重请咨询运动创伤专科医生。

**胫前痛** 主要表现为小腿前方疼痛,胫骨表面疼痛。主要由于足部跑动时过伸牵拉胫前的肌肉和骨骼引发的无菌性炎症性疼痛。训练中如果急性发作,采用冰敷和消炎外用药处理可以缓解疼痛,慢性持续发生可以采用进一步康复治疗,如冲击波治疗。预防可以使用小腿前方加强护具或者肌内贴扎防护,缓解症状及肿胀。同时注意跑姿的调整,以及选择合适的跑鞋和鞋垫。

**髂胫束摩擦综合征** 又称跑步者膝,主要表现为运动时膝关节外侧疼痛,由髂胫束在股骨外踝摩擦引起

的滑囊炎,以及髌部肌力不足诱发。此类问题经常会在跑到一定量以后,很多跑者停训时又可以缓解,但是无法上量训练。如果病程较长,还是建议专科就诊,可以考虑做个核磁共振检查,通常可以发现膝关节外侧滑囊炎。一般可以通过专门设计的针对髂胫束摩擦综合征伸展康复训练得以缓解,必要时可以冲击波治疗。在训练中注意加强髌部肌肉力量训练,调整跑姿,可以起到预防作用。另外亦可以使用专门设计的髂胫束防护带,或者使用肌内贴进行贴扎防护,缓解症状,维护膝外侧软组织张力进行预防。

**跟腱炎/跟腱腱病** 主要表现为脚后跟发力疼痛,具体位于跟腱止点或止点上方疼痛,严重患者跟腱可以发生局部增粗包块。急性损伤不及时处理很有可能变为慢性腱病,跑步人群中的跟腱腱病主要与跑鞋选择不当以及小腿摆动发力不正确有关。轻度的损伤可以通过离心性康复训练以及冲击波治疗,程度严重者甚至有钙化的可以考虑手术治疗。通常预防可以选择肌内贴,组合使用腓肠肌放松和跟腱加强贴法。另外适当使用足跟垫,对减少跟腱负荷也有一定功效。如果以前有过跟腱痛的跑友,运动前一定要做好拉伸训练,使跟腱充分牵拉和舒展后再运动效果会更好。

**足底筋膜炎** 表现为足底痛,可伴有晨起疼痛。比较常见的运动损伤,可能引发筋膜炎症。足底的康复伸展训练可以帮助缓解炎症,同时可以辅以消炎止痛类药物治疗。冲击波

结合肌内贴是比较好的康复治疗方法,一般不需要手术治疗。选择鞋底支持较好(足弓支撑、气垫等)的跑鞋,亦可以增加足跟垫或者矫形鞋垫可保护足底预防损伤。

**踝关节扭伤** 跑步中最容易出现的意外损伤,通常与一些因素有关,比如以前曾经扭伤过踝关节、跑鞋太松保护不够、跑行路面不佳、选手互相碰撞,以及马拉松后半程体能消耗过大,下肢控制不佳等。扭伤后可出现踝关节肿胀疼痛,甚至活动受限。

急性扭伤发生肿胀疼痛建议马上中止比赛,及时冰敷等处理,如果肿胀及活动受限要注意是否合并踝关节骨折,建议及时就医,以免发展成慢性不稳定。预防要充分做好热身,增加踝关节肌力和本体感觉训练。如有曾经扭伤史,可以配戴护具以及用肌内贴布提高踝关节周围肌肉表现。如有慢性踝关节不稳定病史,可以采用微创手术治疗。

**髌股关节损伤** 多见于跑步运动中,运动量较大以及中老年运动者的损伤,主要以髌骨及股骨关节面的软骨损伤为主。如果不加以重视,可能进一步加重关节软骨损伤,并有可能发展成为骨性关节炎。通常表现为膝关节前方疼痛,下楼痛和起身痛较常见,可以做个核磁共振检查明确。一旦出现髌股关节软骨损伤,通常需要药物和康复理疗共同治疗,同时需要控制运动量,不宜多走楼梯和负重。需要负重发力时可以使用带髌骨加压圈的护膝进行保护,训练运动时也可以使用肌内贴扎防护,以提供更好的舒适度。

## 如何预防跑步带来的运动伤害?

### 一、生理

1. 控制运动量:建议配戴心率腕表。通常控制在最大心率的50%—85%为宜。最大心率计算公式:220-年龄。

2. 赛前适当训练:建议最好在2周前开始进行,然后逐渐减少一些运动量,使赛前几天机体能够得到充分休息。

3. 避免过度训练:长跑运动前充分休息,降低训练和运动量,减轻关节和肌肉的负荷。

4. 热身:赛前做些牵拉和伸展训练,保持跑步运动相关的一些肌肉韧带的活动度和柔韧性,包括腘绳肌、小腿腓肠肌、股四头肌、大腿内收肌和外展肌群等。

5. 运动后不能马上停止活动,防止血液在肢体积聚。需要做一些减速慢走和放松练习。一般马拉松比赛后,至少再行走活动1公里左右才能停下来。

6. 赛后及时放松,针对相关肌肉可进行按摩放松,防止肌肉劳损。不要影响第二天正常生活和工作。

### 二、心理

1. 长跑运动旨在强身健体,重在参与,业余选手不要和别人较劲,享受比赛过程。

2. 赛前制定计划和目标,量力而为。根据自己的体能和训练量制定合理的跑步距离。

3. “自己的马拉松”:马拉松是长跑中最累的也是最具挑战极限的项目。每个人的极限都不一样,能够完成自己目标就是成功。

4. 比赛过程中,真跑不动了,走走也不丢人。可以选择跑-走结合的方式来完成。

5. 保持愉快的心情参赛:国外研究发现,心情愉快的选手往往能比心情糟糕的人跑得更久、更快、更轻松。建议长跑时可以回忆一些比较美

好的画面,在途中最艰难的时刻或许会有好收获。

### 三、后勤配备

1. 选择合适的跑鞋:正常情况下一双跑鞋的寿命在640公里左右,相当于15个马拉松的量,如果跑鞋选择不当易引起足底筋膜、跟腱炎、胫前痛等,建议赛前1-2个月训练的时候换双新鞋,然后到比赛鞋子相对就比较舒适。

2. 矫正鞋垫:若患有足病,如低弓足、高弓足、平足等,建议选择适合的矫形鞋垫,对足弓有足够的支撑作用。近年来不少运动医学专科及康复诊所都陆续推出了个体定制化的矫形鞋垫。建议定制的鞋垫至少适应1个月以上,才能达到比较好的舒适度。

3. 运动服选择:冬季训练要注意选择保暖和能够迅速排汗的衣物。夏季训练或者全马选手,由于运动过程中大量出汗,建议穿着轻薄的运动衣和短裤,同时针对下肢容易受伤部位和肌肉可以进行肌内贴的贴扎防护。女性马拉松选手建议选择运动专用内衣,以免发生乳

头磨损。

4. 饮食及营养:马拉松等长跑运动消耗能量比较大,需要注意补充碳水化合物和蛋白质。比赛当天一定要吃早餐,切忌空腹上阵,以防低血糖,但是不建议过食过饮。

5. 补充水:运动中需要注意预防脱水,及时补水,建议补充运动饮料,含有适量的电解质,可以预防大量出汗引起的电解质紊乱。比赛过程中,不宜大量饮用水和运动饮料。比赛结束后,需要整理放松后再补充水或者运动饮料,不易过快。

6. 运动防护:针对可能存在的运动损伤,或者已发生的损伤,选择合适的护具支持或者肌内贴扎防护。一般配戴护具运动以轻质为主,不能过度限制关节和肌肉的活动度,不易滑落为宜,要能透气排汗。肌内贴对于肌肉软组织保护比较有效,而且与皮肤贴合舒适度好,不易脱落,但是需要专业人员协助,如果条件允许是不错的选择。

(作者为复旦大学华山医院运动医学科博士、主治医生;门诊时间:周三全天)



你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

## 问“眼皮跳”到底是怎么回事?

王明进

上海市眼病防治中心副主任医师

“左眼跳财,右眼跳灾”这句话相信大家都听过,说得玄乎的甚至还有男女之别、时辰之别等等。多数人心里也知道这个说法可能不科学,可是因为眼皮跳往来得莫名其妙,发作时又大多不可控,去的时候也常常不知所踪、无迹可寻,显得有点神秘,也给传言留下了流转的空间。那么,眼皮总是跳到底是怎么回事呢?今天,我们就来聊聊这个玄乎的话题。

### “眼皮跳”是为啥?

现代医学里的眼皮跳,学名叫“眼睑震颤”,也称“眼睑痉挛”,是控制眼睑肌肉的神经非正常兴奋,引起部分眼睑肌纤维在短时间内收缩颤动(痉挛、抽筋),以致牵动其上附着的皮肤出现颤动。

至于为何会出现面部神经的“非常兴奋”,确实有没彻底搞清楚的个体内在差异,但是可以肯定的是与占卜般的“财灾”之说无关。

### “眼皮跳”有哪几种?

一般来说眼皮跳可分为生理性和平理性两种,大部分眼皮跳是生理性,常表现为以下五种情况:

1. 一次性发作,一会儿左边眼皮跳、一会儿右边眼皮跳,单侧的较多;

2. 发作时间短,一次发作常常只有几秒到几分钟;

3. 持续时间不等,短则几个小时,长则三四天间歇发作;

4. 跳动的频率非常不规律,任何时候都可能出现;

5. 跳动程度也不严重,比较轻微,过后会自动恢复。

有一种生理性眼皮跳多由疲劳、用眼过度、强光刺激、受凉、精神刺激、情绪紧张与恐惧、服用某种药物、头部受压迫、睡眠不足、烟酒过度、看书或看电视时间过长等因素引起,而非眼部疾病引起。因此一般不需要特殊治疗,只

要注意休息、进行局部按摩或热敷一下就会停止跳动。

而病理性眼皮跳一般较重,常常伴有其他相关部位或器官的病症,需要引起注意并及时就医,主要有下列3种情况:

### ★眼皮跳伴随眼睛发红、酸涩流泪

这种情况大多由眼睛的炎症或者其病变导致,不适感也只局限在眼睑周围,没有扩散到面部其他部位的趋势。

近视、远视、散光、结膜炎、角膜炎等这些情况下,因为视物不清眼睛诱发过度调节或炎症刺激,眼肌会出现不自主地运动,由此出现眼皮跳动。这时就要对症看眼科了。

### ★持续跳个不停,甚至于没法看东西

这种持续性跳动往往是面部神经自身炎症或面部通路受压或其他刺激(外伤、手术、肿瘤等)所致,严重者甚至会导致患者无法看清东西,如果持续较长时间没有缓解,就需要进行就诊和治疗了。

首先要去神经科确定或排除面部神经相关的疾病,如未发现面部神经疾病且普通的热敷休息消炎等仍不能缓解眼皮跳,可考虑进行局部注射肉毒杆菌毒素或手术治疗。

### ★不止眼皮跳,嘴角和面部也在跳

眼皮跳动的同时,伴有半边脸的肌肉痉挛,即同侧的面部和嘴角出现抽动(下颌瞬目综合征),可至神经科就诊。

知道了眼皮跳的真正原因,刚刚右眼皮跳的您,是不是可以松一口气,其实眼皮跳与灾祸没有关系,只是人的健康提醒;刚刚左眼皮跳的您,是不是也可以平静一下心情,运气是“非常努力”的代名词,成功是一个需要积累的过程,要靠自己努力去争取,而非左眼皮跳就能“跳”出来。眼皮是人体健康的一个报警器,在出现和大脑神经系统有关的健康问题时,要引起足够重视。

## 问戴眼镜也能治干眼症?

龚岚 张健

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院医生,龚岚为主任医师

### 什么是干眼病?干眼病有什么症状?

干眼病是泪液异常引起的一种眼科疾病。患者因为泪液的缺乏或泪液蒸发过强,出现眼部的不适症状,并发生眼睛表面的损伤。

眼睛表面的损伤,干眼病的常见症状包括:眼部干涩、烧灼感、异物感、畏光等。

部分患者因为眼部干燥而对外界刺激敏感,主要症状可能反而表现为迎风流泪,或者无法耐受隐形眼镜等。

### 什么人群容易发生干眼病?

干眼病是现代社会的常见慢性疾病,女性、老年人以及长期使用视频终端(如手机、电脑等)的人群容易发生干眼病。

### 干眼病会造成什么影响?是否可以根治?

长时间的干眼可能会造成角膜表面一定的损伤,也可能引起轻度的视物模糊,但一般不会引起失明等严重后果。虽然单纯的干眼病一般不会引起患者严重的视力下降,但这些眼部不适症状会极大地影响患者的工作与学习。患者无法长时间使用电脑,无法长时间阅读,

### 食疗药膳

