

夏季各种喷雾，你用对了吗？

防晒喷雾、止汗喷雾、定妆喷雾、护眼喷雾、口气清新剂……到了夏季，琳琅满目的喷雾轮番上场，它们携带轻巧、用法便捷，深受年轻群体的喜爱。

不过喜欢“喷喷”的你，了解这些喷雾的正确用法吗？若使用不当，很可能得不偿失。

■梅兴宇 卢一 高雅

喷雾剂体积小、携带方便，喷出的物料细腻，能够充分发挥效果。诸多优点也使喷雾剂成为日化市场的一个全新增长点。

然而种类繁多的喷雾剂究竟确有其效还是商业炒作？在实际使用过程中又有哪些注意事项？本文就目前市场上相对火爆的几类喷雾剂作分析。

防晒喷雾 可能对皮肤产生轻微刺激

炎炎夏日，爱美的女性朋友最关心的话题之一就是皮肤防晒，尤其是外出旅行最好每隔2到3小时就要补涂一次防晒，此时防晒喷雾是个不错的选择，轻轻一按，就可以给皮肤上一层防晒膜。

目前，市面上常见的防晒喷雾大多属于气雾剂型，除了有效的防晒成分外，往往还加入助溶剂、推进剂等，其中推进剂大多为烷烃类有机化合物，因此产品成分相对复杂。更有研究发现，近一半市售防晒喷雾可能对皮肤产生轻微刺激。因此，在使用过程中要注意以下事项：

避免在有伤口、红肿或湿疹等皮肤患处部位使用。喷雾时应远离面部，以避免潜在的吸入风险，过敏及过敏体质儿童尽量不用。

使用时可以先将产品喷于手中，再涂抹于皮肤。用量上最好喷涂至皮肤发亮，否则可能因用量太少而影响防晒效果。涂抹产品最好保持10秒以上，以形成完整保护层。

防水型防晒喷雾一般需要使用专门的卸妆产品来卸除，此类卸妆产品往往有较强的去油及轻度去角质效果，频繁使用可能会破坏皮肤屏障功能。除外出郊游和水上活动，日常建议使用非防水型防晒喷雾，这类产品用温和卸妆功效的洁面乳就可以清洁。

止汗喷雾 皮肤有损伤应暂停使用

夏日里汗流浹背在所难免，为了避免尴尬，不少人外出时或运动前使用止汗喷雾来达到止汗、防汗臭的效果。这类产品的主要活性成分是一系列以铝盐、铝盐为基础的金属盐，这些金属盐类能够收敛毛孔，保持皮肤干燥。止汗喷雾中通常还含有杀菌抗菌剂，例如可抑制细菌滋生的乙醇，同时还含有人工香料，以遮盖汗味、体味等。

止汗喷雾中的化学成分可能对皮肤有一定刺激，尤其是添加的一些人工香料很可能导致皮肤过敏。因此，本身具有过敏性体质的朋友使用止汗喷雾前，最好先在上臂内侧小范围试用。观察半小时左右，如果没有出现红斑、瘙痒等症状，便可放心大面积使用。当皮肤出现损伤或皮疹时，应该暂停使用。



时停用止汗喷雾。其中的化学成分可能影响伤口愈合，加重局部炎症反应，甚至引起湿疹。尤其是女性朋友应避免刮腋毛后一小时内使用这类产品，以免造成刺激。

定妆喷雾 正确卸妆做好脸部清洁

当气温升高，皮肤容易出油出汗，此时想要保持一整天精致的妆容，定妆喷雾是必不可少的一款产品。但你有没有想过，为什么定妆喷雾可以达到持久定妆的效果呢？

定妆喷雾其实是在保湿喷雾的基础上加入了成膜剂，其中，保湿喷雾的水分和保湿剂可以让皮肤亮泽水润，使得底妆更服帖通透；而成膜剂主要成分是丙烯酸或者甲基丙烯酸丙酯类化合物，成膜剂可以将粉质和水融合在一起，在妆容上形成一层薄膜，具有防水、防汗和防油脂的作用，让皮肤长时间不花妆和脱妆。

要注意的是，定妆喷雾中的成膜剂基本属于有机溶剂，可能气味难闻；部分产品会加入香精调香，可能增加致敏性。另外，为了快速成膜，定妆喷雾中还可能加入一些易挥发的溶剂，此类溶剂对皮肤也有一定刺激性，因此敏感肌要注意能否耐受这类产品。

在皮肤状态不稳定的时候不建议使用定妆喷雾。如使用可能会引起皮肤干燥，从而使皮肤屏障功能受损，尤其是干性敏感肌要注意。此外，使用定妆喷雾会使化妆品在脸上附着能力增强，也更加难以清除。化妆品残留在肌肤表面，阻碍皮肤呼吸和新陈代谢，会导致皮肤暗沉、干燥，还可能堵塞毛孔，出现粉刺、痘痘等肌肤问题。

因此，使用定妆喷雾后一定要用有温和卸妆功效的洁面产品，彻底清洁皮肤。

护眼喷雾 可适当使用不能过度依赖

人们对眼睛健康的关注度日益提高，护眼喷雾作为一种新兴的护眼产品逐渐进入大众视野。然而，护眼喷雾真的有效吗？它的原理是什么？使用时又有哪些注意事项？从某种程度上来说，护眼喷雾确实

有一定效果，其有效成分通常包括玻璃酸钠、维生素B等。玻璃酸钠可以增加眼部的湿润度，减少干涩感；维生素B等成分则能起到一定营养作用，其原理是通过喷雾的形式将这些成分均匀地分布在眼部，起到滋润和舒缓的效果。

护眼喷雾有其优势：其一，它使用方便快捷，能够在短时间内为眼睛带来舒适感，特别对于长时间用眼后出现的干涩、疲劳等症状，“喷一喷”能迅速缓解不适；其二，对于一些轻微的眼部不适，如轻度的干眼症等，护眼喷雾可能会有一定的辅助改善作用。

护眼喷雾也有其局限性。首先，它的效果往往是短暂的，不能从根本上解决眼部问题。对于较为严重的眼部疾病，比如角膜炎、青光眼等，使用护眼喷雾没有效果。其次，部分护眼喷雾可能存在刺激性，不适合所有人群使用，如使用不当，还可能引发眼部不适或过敏反应。

在护眼喷雾的使用和选择上，要根据具体情况而定。对于日常有护眼需求、眼部偶尔出现轻微不适的人来说，可以适当使用，但不能过度依赖。而对于有眼部疾病的患者来说，首先应寻求专业的医疗诊治，绝不能单纯依靠护眼喷雾。

此外，使用护眼喷雾时，首先要确保喷雾瓶口的清洁，避免污染；其次，使用前先在手腕内侧进行试用，观察是否有过敏反应，如果出现红肿、瘙痒等症状，应立即停止使用；再者，使用过程中如果感到不适或刺激，也要及时停用。另外，护眼喷雾不能代替药物治疗，如果眼部问题较为严重，一定要及时就医。

口气清新剂 频繁使用或掩盖潜在病症

口臭是一种常见的口腔问题，张嘴时发出异味往往会影响社交中的交流和自信心。

眼下，口气清新剂的市场占有率越来越高，只需一喷即刻解决问题，口气清新剂真是口臭“克星”吗？

暂不论口气清新剂好不好用，先来说说为什么会口臭，其原因主要归纳为以下几类——

口内因素：常与牙齿及牙周疾病、舌苔微生物、口腔卫生情况不良、唾液分泌减少、口干不适等原因有

关，上述原因占口臭的80%—90%，由此可见口腔因素与口臭息息相关。

口外因素：与消化系统疾病、呼吸道疾病、全身代谢类疾病（如糖尿病、肾脏疾病等）有关，上述原因占口臭的5%—10%。

其他原因：食用洋葱、大蒜、臭豆腐等，会使口腔产生异味。吸烟以及服用抗生素、抗抑郁药物、精神压力等因素也会导致口干、牙龈增生，产生口臭。

市售口气清新剂主要有效成分包括——

甜味剂：调节口感、口味，常见成分为木糖醇、赤藓糖醇、山梨糖醇、麦芽糖水、麦芽糊精等，购买口气清新剂时建议选择前两种成分，其他糖分不容易分解为葡萄糖，会引起蛀牙。

芳香剂：产生香气覆盖住口臭气味，以香精、香料、薄荷醇、丁香酚等挥发性物质为主。

抑菌剂：通过抑制细菌生长，减少细菌分解食物残渣产生的硫化氢等气体，改善口臭。常见成分为氯己定、三氯生等。

抗氧化剂：可以减少细菌分解食物残渣产生的硫化氢等气体，常见成分为维生素C、维生素E等。

保护牙釉质：可以促进牙釉质再矿化，强化牙齿，预防蛀牙，常见成分为氟化物、活性钙等。

维护口腔菌群环境：帮助平衡口腔腔生态，抑制口腔细菌滋生，减少口腔异味。常见成分为益生菌、乳酸杆菌、葡聚糖酶、溶菌酶等。

溶剂：可以溶解其他化学成分，适当调节口感，常见成分为水、丙二醇、己二醇、甘油山梨糖醇、PEG-40氢化蓖麻油等。

防腐剂：防止防腐变质，常见成分为对羟基苯乙酮、柠檬酸钠等。

口气清新剂确实有暂时改善口臭的功效，但无法根治口臭，频繁使用可能造成依赖，甚至掩盖一些潜在疾病症状。抑菌型清新剂可能存在一定副作用，如刺激口腔黏膜，造成菌群失调等。

建议在应急时使用口气清新剂，不宜长期频繁使用。如果出现口臭，最好咨询医生，找出口臭根源，进行针对性治疗，并保持良好的口腔卫生习惯及饮食习惯。

（作者分别为上海市第一人民医院皮肤科副主任医师，眼科临床医学中心主治医师，口腔科主治医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 一紧张就头痛怎么回事？

答 许敬人
上海市东方医院中医科主任医师

你有没有遇到过这样的情况：遇冷遇热、精神紧张、休息不足都容易引起头痛？这其实是紧张性头痛。

紧张性头痛，既往又称肌肉收缩性头痛、精神源性头痛、压力性头痛、普通头痛、原发性头痛、特发性头痛和心因性头痛等，表现为双侧颈部或全头的紧张性、压迫性或钝痛感。

紧张性头痛可以发生在两侧额部、颞部、颈部，既可以是单侧发作，也可能是双侧共同发作。痛感可以是持续性钝痛、头部紧缩感、压迫感或非搏动性疼痛感，也会牵连到颈部，导致颈项部共同发作。

紧张性头痛有三种类型：偶发性为每月平均低于1天的疼痛发作；频发性为每月平均1天到14天的疼痛发作；慢性为疼痛次数大于每月15天。

紧张性头痛多是由于头部与颈部肌肉持久收缩导致的，导致这种收缩的原因包括：焦虑或忧郁伴随精神紧张的结果；其他原因头痛或身体其他部位疼痛的一种继发症状，例如感冒时或是过度用眼后；由于头、颈、肩胛带姿势不良所引起，例如长期伏案工作等。

问 食用生腌有隐患？

答 罗璧君
上海市第十人民医院急诊医学科医生



随着气温逐渐上升，家家户户餐桌上都少不了各种开胃小菜，其中生腌食品很常见，比如腌蟹、腌螺、腌猪脚等。生腌食品一般放在冰箱中冷藏保存，食用时冰冰凉凉，特别解暑；味道酸辣，很是开胃，夏季通常也是食用生腌的高峰季节。

要提醒的是，生腌食品通常使用新鲜的海鲜、河鲜等食材制成，通过腌制的方式来增加食品的口感和风味，虽然好吃，但如果储存不当，有食品安全隐患。近期，急诊患者中不乏因恶心、呕吐、腹泻等消化道症状而来就诊的，不少就是因为进食生腌食品所致。食客们在食用生腌食品时，要当心以下隐患：

食品安全风险
生腌食品中的食材往往没有经过充分加热处理，因此可能携带细菌、病毒等微生物，食用后可能会引发食物中毒等食品安全问题。

寄生虫感染
一些生腌食品中的海鲜、河鲜等食材可能携带寄生虫，如肝吸虫、肺吸虫等。食用这些食品时，如果没有充分煮熟或腌制不当，可能会导致寄生虫感染。

高盐、高嘌呤
生腌食品通常需要使用大量盐和其他调料来腌制，可能含有较高盐和嘌呤物质。长期食用这些食品可能会导致高血压、高尿酸等问题，对身体健康产生不良影响。

过敏反应
一些人对某些食材（如虾、蟹等海鲜类食品）可能存在过敏反应，食用生腌食品时，如果没有注意到这些过敏原，可能会引发过敏反应，如皮疹、呼吸困难等。

总的来说，生腌食品并非不可吃而是要注意方法，尽量选用新鲜卫生的食材，反复多次清洗，确保材料干净，并在腌制过程中注意使用适当的调料和方法，同时也要注意适量食用，不宜长期大量食用。如果食用后出现恶心、呕吐、腹泻等情况，记得及时就医。

问 碘如何影响甲状腺？

答 陈海燕 周维伟
上海长征医院内分泌科医生

碘是人体必不可少的“智慧元素”，它和甲状腺被视为紧密相连的伙伴。碘的适量摄入有助于保持甲状腺的正常功能，但是碘缺乏和碘过量均可导致甲状腺功能异常，妊娠期尤其是如此。

人体摄入碘不足的主要危害是影响生长发育，尤其影响神经系统和人体骨骼的发育。碘摄入不足不仅仅对成年人有影响，对未成熟人甚至是胎儿及婴幼儿都会造成严重后果。

对所有年龄段人群而言，轻中度缺碘时，甲状腺会努力制造更多甲状腺激素，提高对碘的摄取并增强再循环能力，合成甲状腺素的能力进一步增强，这可能导致甲状腺细胞生长和增殖，最终导致甲状腺肿大。在这种慢性刺激下，结节性毒性甲状腺肿和甲状腺功能亢进症的发病率明显上升。

碘缺乏可能会影响新陈代谢的速度，使得食物更容易以脂肪的形式储存，而不是作为能量燃烧，导致体重增加。严重缺碘还会引起甲状腺功能低下，出现临床症状、临床甲减、一过性甲状腺功能减退等状况，近80%甲状腺激素水平低的人会觉得疲倦、迟钝和虚弱。这是因为甲状腺激素有助于身体产生能量，而碘缺乏导致的甲状腺激素水平低下会使得身体产生的能量不足。

对胎儿和婴幼儿来说，如果母亲在怀孕和哺乳期间没有摄入足够碘，可能会导致孩子出现呆小症、生长发育迟缓、身高低于同龄人、地方性克汀病、聋哑、痴呆、步态异常等情况。对儿童和青少年，碘摄入不足还可能影响骨骼发育不良、发育迟缓等问题。

虽然碘是人体中重要的微量元素，但也不是越多越好。如果说人体是精密运行的仪器，那碘与甲状腺就是运行过

程中必须精确衡量比例的一对组分，过多或过少的碘都会使甲状腺功能受损。只有适量的碘与甲状腺相互作用，才能共同维持甲状腺正常功能。如果摄入碘过多，甲状腺就会出现各种问题来“抗议”过多的碘，此时过多的碘就成了甲状腺的“敌人”。

碘过量时，过多的碘与过氧化物酶竞争，可能抑制过氧化物酶的活性，导致甲状腺激素的合成减少。同时，碘过量还可能抑制甲状腺激素的释放，从而造成甲状腺功能减退。患者可能会出现记忆力减退、嗜睡、关节疼痛、体重增加、黏液性水肿等症状。虽然碘过量更常见的是导致甲状腺功能减退，但也有可能导致甲状腺功能亢进，这是因为碘过量会刺激甲状腺大量摄取碘，并过量合成甲状腺激素。当碘过量时，甲状腺可能无法消耗足够的碘元素，从而导致甲状腺肿大。长期碘摄入过量还可能提高甲状腺癌，尤其是甲状腺乳头状癌的发生率。

人体内的碘约80%左右来自食物，10%—20%来自饮水，5%来自空气。所以，体内碘的代谢主要受外源性碘摄入量的影响。

《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》对不同人群推荐了碘的参考摄入量。0岁婴幼儿适宜碘的摄入量为85微克/天；0.5岁幼儿为115微克/天；1岁到4岁儿童为90微克/天；12岁到14岁青少年为110微克/天；大于14岁的青少年及成人则为120微克/天；孕妇则应比同龄人群额外多摄入碘110微克/天；哺乳期女性应比同龄人群多摄入碘120微克/天，以此作为标准来保证居民碘营养状态处于安全范围，免受碘缺乏或碘过量的危害。

正确使用喷雾，谨防呼吸道“中招”

■谢国钢

夏天来临，定妆喷雾、防晒喷雾等在日常生活中使用频率很高。通过将细雾喷洒在面部或皮肤上，可以保护皮肤免受紫外线辐射的潜在损伤，喷雾还有保湿、控油作用，可达到缓解皮肤干燥的效果。

要注意的是，如果正确使用此类喷雾是安全的，若使用不当，可能会带来一定健康风险。

此前就有报道称，一名女子防晒喷雾后，咳嗽不止，症状持续多日。CT检查显示，其双肺出现了大范围的白色病变，被诊断为急性过敏性肺炎。所幸救治及时，她的急性症状得到了有效控制。

尽管“小年轻”因误吸防晒喷雾变“白肺”的病例在临床上并不多见，但此类产品在设计之初毕竟多用于皮肤组织测试，吸入风险评估并不充分。如果使用不注意方向或距离，导致喷雾被吸入呼吸道，可能对呼吸系统造成不良影响。尤其对于患有呼吸系统疾病的人群而言，使用需掌握技巧。



本版图片：视觉中国

局部刺激

吸入化学物质可能会刺激呼吸系统，导致咽喉、咳嗽、喘息等多种呼吸道症状；

化学暴露

防晒喷雾中主要的化学成分有醇类、挥发性硅油、烃类等，有些防晒喷雾

中还含有氧化锌或二氧化钛等成分。喷雾形成的气溶胶被误吸后可能会使肺部的气道暴露于潜在的有害物质中；

过敏反应

一些人可能对喷雾中的特定成分过敏。吸入后可能会引起过敏反应，表现为皮疹、荨麻疹、面部和喉咙肿胀及

呼吸困难等，尤其是哮喘患者，可能引起气道痉挛导致哮喘急性发作。

使用喷雾时，应当注意以下几点：选择适合自己肤质的喷雾用品，如不能确定是否过敏，可将少量喷雾涂抹于手腕或前臂内侧的正常皮肤上，经过24小时观察，确定无不适后再行使用；

使用时，避免喷雾过量，避免直接喷射于面部，如需面部使用时，屏住呼吸；喷洒其他部位时，建议距离皮肤大约10厘米至15厘米，同时将手掌遮挡口鼻，以防止喷雾进入呼吸道；

避免在卫生间、电梯等狭小密闭空间内使用，这些空间中吸入暴露的持续时间最长可达10分钟至20分钟，喷洒时注意通风和风向；

使用或存放这类产品要注意远离火源和热源，尽量选择不含推进剂的喷雾剂型产品，推进剂中可能含有丁烷、丙烷等易燃物质，且处于液化的高压状态，如果在使用或存放过程中遇到火源或温度过高，容易发生爆燃事故。

（作者为上海市第一人民医院呼吸科副主任医师）