



专家简介

冉磊:陆军军医大学新桥医院皮肤风湿免疫科副主任医师

天气越来越热,太阳越来越猛,防晒又成了大家关心的一件大事。如何科学防晒?近日,记者采访了陆军军医大学新桥医院皮肤风湿免疫科副主任医师冉磊。

“防晒主要是防紫外线。”冉磊介绍,太阳光中除了可见光,还有人类肉眼不可见的紫外和红外光谱等。紫外光谱可分为短波紫外线(UVC)、中波紫外线(UVB)和长波紫外线(UVA)三个波段。适量的紫外线能促进体内矿物质代谢和维生素D的形成,但是长时间暴露在阳光下而不注意防晒,会导致皮肤光老化,产生皱纹和色斑,甚至会引发皮肤肿胀。

“我们需要接受一定的阳光,一般来说,在不那么强烈的阳光下晒十几分钟或是半小时,促进人体钙的吸收已经足够了。”冉磊提醒,晒太阳尽量选择早上10点以前或下午4点以后的时段。

日常生活中,如何科学防晒?冉磊介绍了规避性防

晒、物理防晒和化学防晒三种方式。

“规避”顾名思义,就是躲开阳光照射最强的时间和空间。如果早上10点以后和下午4点以前没有外出需求,大家就尽量不要出门。此外,建筑的玻璃幕墙和汽车的玻璃天窗也可以将紫外线反射到人身上,建议大家尽量“规避”这些空间。

而物理防晒就是用遮阳伞、太阳帽和衣物等遮挡;化学防晒就是用化学成分来防晒,比如说涂防晒霜。防晒霜可以遮挡和吸收紫外线,减少紫外线对人体的损伤。防晒霜分为物理防晒剂、化学防晒剂和混合防晒剂。物理防晒剂的主要成分是二氧化钛和氧化锌,主要是反射和散射紫外线,所以涂抹物理防晒剂的身体部位会泛白,纳米级别物理防晒剂对吸收紫外线也有一定的作用。化学防晒剂则是靠吸收紫外线,以达到防晒的功效。“有些敏感肌肤使用化学防晒剂会过敏,那么就要选择物理防晒剂。”冉磊提醒,要根据个人体质来挑选物理或化学防晒,而且要注意防晒霜的有效防护时间。

防晒霜上标注的防晒指数SPF、PA怎么看?冉磊表示,防晒指数SPF主要针对中波紫外线(UVB)的

防护。该指数高的防晒霜,可以延缓被晒红或晒伤的时间,指数越高,延长的时间倍数越高;防晒指数PA主要针对长波紫外线(UVA)的防护,该指数高的防晒霜,可以延缓被晒黑的时间,指数越高,延长的时间倍数越高。“选择防晒霜并非防晒指数越高越好,可以根据实际需求和自身皮肤状态进行选择,以免对皮肤造成过大负担。”冉磊提醒。

“如不小心晒伤,要根据晒伤程度来处理。”冉磊表示,轻到中度晒伤,建议用冰毛巾敷一敷;重度晒伤,皮肤会出现大面积水泡剥脱、头晕、恶心呕吐、发热等不良反应,建议在医生指导下用一些舒缓的药物,或到皮肤科就诊。

此外,冉磊还提到一些防晒的误区,比如有些人防晒只防脸,认为只要脸不被晒黑就可以了,但其实只要皮肤外露的地方都要做好防晒。还有一些人会认为只有太阳猛烈的时候才需要认真防晒,阴天或雨天就不用防晒。“其实在阴天或雨天紫外线依然可以穿透云层,云层阻挡不了紫外线,所以不论什么天气都要做好防晒。”冉磊表示。



7月11日,三伏大幕正式开启。图为市民在两江新区玛雅水上乐园戏水。

王加喜 摄



警惕夏季失温
为户外运动上一把“安全锁”

□ 本报记者 程卓

专家简介

严宇:重庆市人民医院急诊科主任

酷暑来临,到高海拔地区露营、登山远足,或参加户外漂流等休闲运动成为夏季出游的人气选项。但是在体验户外休闲项目带来的清凉时,也要警惕夏季失温的发生。近日,记者采访了重庆市人民医院急诊科主任严宇,请他为大家讲解如何避免夏季失温的发生。

“冻”出来的夏季失温

炎炎夏季,大家已经普遍具有防暑意识,但夏季失温还是一个相对陌生的概念。严宇解释说:“一般来说失温常发生在秋冬寒冷季节,但是在夏季高海拔地区容易出现极端恶劣天气,引起气温急剧变化,从而导致夏季失温的发生。”同样是发生在夏季的疾病,失温与中暑有什么区别和相似之处?

“中暑又称热射病,是由于长时间在高温环境中活动或工作,导致体温调节系统失效,体温升高,严重时可达41℃以上,引发一系列如头痛、恶心、心慌、皮肤干燥、无汗等症状,严重者可能会出现昏迷,甚至引起生命危险。而失温又被称为低体温症,是指人体的核心体温低于正常体温(37℃)的情况,通常是在体温低于35℃时被诊断为低体温症。”严宇解释,虽然失温和中暑分别表现为体温过低或过高两个相对的症状,但两者都是由于环境因素导致的体温调节失常,都可能对人体健康造成严重威胁。在预防和处理这两种情况时,都需要注意环境温度,以及个人的穿着、活动强度、保暖或降温措施。

注意体内外温度变化

高海拔地区夏季早晚温差大,在这些地区进行户外露营、登山、远足等活动时,人体若大量流汗容易出现热量流失,如果在高海拔地区遇到极端恶劣天气,在大风大雨的作用下更会加速身体热量流失,从而导致夏季失温现象的出现。严宇提醒,老年人、儿童,身体虚弱、营养不良人群,或患有如糖尿病、甲状腺功能减退症等疾病,以及酗酒等人群也更容易发生失温,“建议这些人群在寒冷环境下需要特别注意保暖措施,尽量穿戴保暖衣物、避免长时间暴露在寒冷环境中,预防失温的发生。”

虽然目前夏季失温在低海拔区域发生的概率较低,但夏季失温带来的危害却不容忽视。严宇解释:“失温发生后,初期可能出现手脚发凉、打颤、发抖、疲劳和困乏感等症状,但伴随着失温程度的加重,症状可能会变得更加严重,出现身体僵硬、肌肉无力、心跳加快、呼吸急促、意识丧失等情况。在严重失温的情况下,身体的新陈代谢会减慢,最终会导致身体器官衰竭和死亡。”

如何避免夏季失温

当夏季失温发生时,许多失温者都暴露在恶劣的外部环境中,尽快让失温者脱离寒冷环境是救治的首要步骤。“应将失温者转移到背风避雨的地方,然后迅速为其换上干燥的衣服,并在腋下、腹股沟处用温水袋或暖宝宝予以复温治疗。同时,可以补充一些浓糖水或巧克力,为身体提供足够的营养,让身体尽快恢复供暖能力,必要时还可以给予氧气等支持治疗。”严宇说,如果失温严重,应立即就医,接受专业医生的治疗。

夏季常吃三类食物

□ 陕西省人民医院中医科主任医师 曹晓菊

炎炎夏日,总是口渴难耐、食欲不佳,不妨日常多吃这些食物。

瓜类 夏季气温高,人体丢失的水分多,及时补充水分非常重要,而蔬菜瓜果中含有经过多层生物膜过滤、天然纯净、有营养且具有生物活性的水,而瓜类的含水量多在90%以上。

比如黄瓜,汁多又脆口感好,含水量是97%左右,是生津止渴的佳品,适用于夏季易上火、湿气重、易便秘的人。

杀菌蔬菜 大蒜、洋葱、韭菜、大葱等蔬菜中含有植物广谱杀菌素,可以杀灭、抑制平时常见的一些轻微的细菌、真菌、病毒,同时,还能增加食欲。

大蒜是公认的杀菌能手,对各种球菌、杆菌、真菌、病菌均有杀灭和抑制作用。但是,由于大蒜中的蒜酶遇热会失去活性,所以,为了充分发挥大蒜的杀菌防病功能,最好生食。

粗粮 夏季也要多吃一些小米、玉米、高粱米、薏米、绿豆、黄豆等粗粮。目前,已有研究证实,粗粮在慢性疾病的预防和改善方面效果显著。

比如研究表明,每100克小米中含有的碳水化合物量为72.8克,而同质量的大米和小麦中的碳水化合物含量分别为76克和74.6克。

此外,小米碳水化合物中约含有5%的膳食纤维,膳食纤维能够有效促进人体肠胃的蠕动,从而预防便秘以及其他肠道疾病的发生,十分适合老年人食用。

高粱中几乎含有所有常见的酚类物质,主要包括酚酸类、分布在种子外表皮内的黄酮类及高粱种皮中才特有的单宁类物质。

高粱有强抗氧化能力,其中的抗性淀粉、多酚类物质和单宁类物质能降低体内血糖和胆固醇含量,对预防和治疗肥胖、糖尿病、心血管疾病和癌症有一定帮助。

据《健康时报》



拨开情绪阴霾 重拾美好人生

受访专家

北京回龙观医院主管护师、国家二级心理咨询师

张大伟

中山大学附属第三医院精神心理科主任医师甘

照宇

中山市中医院心身医学科主管心理治疗师黄圆媛

《2022年国民抑郁症蓝皮书》数据显示,目前我国患抑郁症人数9500万,已经将近1亿,这意味着每14个人中就有1个抑郁症患者。如何区分抑郁情绪和抑郁症?身边人抑郁了我们能做什么?心理专家帮你拨开情绪阴霾。

抑郁症不只是“心情不好”

失恋分手、考试失败、财物损失……遇到一些负性事件后,我们都会出现一些不愉快的心情,一段时间后基本都能缓过来。这种坏心情可以说是“抑郁情绪”,但不是“抑郁症”。

和抑郁情绪相比,抑郁症有什么不同?

·难以自动复原

抑郁情绪是对事件的反应,尽管是一种不舒服体验,却仍在正常范围之内。就像运动后的疲劳,经过休息就可以恢复。

抑郁症则像运动后的损伤,不管怎么休息都难以自动复原。它与意志力无关,不太可能靠“坚强”就能恢复,真正需要的是治疗。如果一味休息,反而会耽误治疗。

·并不一定“事出有因”

抑郁情绪是对特定事件有反应,情绪和事件之间存在可理解性,也存在一致性。抑郁症则不然,它的发病,部分可以找到诱发因素,还有的根本找不到明显的原因。

确实有一些患者是在失恋、离婚后发生抑郁症的,但这些因素不足以导致抑郁症的发生,更像是导火索或是最后一根稻草,打破了内在的脆弱状态。

·影响整体精神状态

抑郁情绪主要是情绪低落,遇到开心的事情依然会开心,需要集中注意力的时候能够全神贯注,也不会出现极端行为。

但是,人患抑郁症的时候,不仅情绪低落,还存在精力下降、兴趣和愉悦感降低、注意力不集中、自我评价低、内疚自责、失眠早醒、食欲下降等情况,严重者还会出现自伤自杀。

·与躯体症状有关

抑郁症也与一系列的躯体症状有关,如荨麻疹、偏头痛,以及呼吸系统、心脏和胃肠道问题。

炎症、自身免疫性疾病和抑郁症之间有很强的相关性。丹麦奥胡斯大学的心理学家发现,自身免疫性疾病患者存在心理障碍的可能性比一般人高出45%。

轻度抑郁的患者本人或其周围的人,可能会将抑郁症误认为是抑郁情绪,因而延误治疗。

因此,在出现明显的不良情绪时,最好看看医生,不应忽视,但也不要随便对号入座,夸大病症,徒增焦虑。

抑郁时最需要看医生

被抑郁情绪困扰时,他人的鼓励、开导、陪伴、理解,通常就可以帮助当事人走出不良情绪。

对于抑郁症来说,这些心理支持有益,但不足以治疗。最恰当的处理就是寻求专业人员的帮助。

抑郁症早期有4个征兆,出现这些情况应尽快就医。抑郁症实际上是精神心理疾病中预后比较好的一种,因为它被研究得最为充分。通过治疗,70%的重度抑郁症患者可以改善,越早接受治疗效果越好。

除了接受药物治疗和心理疏导,抑郁症患者也可以试试以下几件事,让自己的状态好一点。

·立刻停止自责

抑郁是一种疾病,不要自责“我为什么得了抑郁症”“都是我的错”等,而是要立刻告诉自己和亲友“我需要帮助了”。

·给自己减压

适当改变一下生活、给自己减压,比如把太难的工作暂时托给别人。如果还像以前一样“冲锋陷阵”,不仅容易力不从心,而且可能变得更加沮丧。

另外,抑郁都会影响人做决定的能力。因此,此时最好不要做重大的决定。

·规律作息生活

不要以生病为理由,让自己随心所欲。平常几点

起、几点睡、几点吃饭,还是要按规矩来,以免变得越来越懒散。

·参与社交活动

与亲朋好友一起参加一些自己平常擅长的活动,能让自己有成就感、逐渐恢复自信,对战胜抑郁大有好处。

亲友抑郁了该怎么陪伴?

如果身边的人抑郁了,怎么做比较合适?

·先照顾好自己

在陪护时,除了给予患者包容与照顾,也要多关注自己的情绪。

时刻提醒自己,抑郁患者最容易在亲密的人面前爆发情绪,但他们并不是针对你,而是生病了,尽量不和他们“较真儿”。

·别盲目鼓励

“坚强一点”“你可以的”“肯定会好起来”……这些话听起来积极乐观,却会让抑郁症患者更加难受。抑郁症的核心症状是意志力减退,缺乏动力,通过一番艰难的挣扎也难以缓解情绪,更难做到积极主动。

如果想要用积极的语言影响他们,不妨聊聊遇到的趣事、好事,或者有针对性地指出患者有进步、做得好的地方。

·温柔督促治疗

除了警惕“危险信号”如轻生欲望与危险想法,平日可以主动询问患者,要不要陪同一起去看心理医生或者接受心理治疗。让患者感受到你的陪伴,而不是一个人面对困难。

·不必事事保护

只要患者不是严重的发作期,可以正常生活,就应该鼓励他们参与家中的事情,逐渐恢复社会功能,不必事事都让着。

患者病情稳定控制后,循序渐进地承担责任与义务,也能帮助他们早日建立自信与康复。

每个人都有过情绪低落的时候,抑郁症患者更是如此。愿每一个身陷抑郁情绪的人,都能找回生活的勇气。

据生命时报微博客户端

焦虑、压力大、作息不规律……媒体人更需警惕抑郁症!

“抑郁症已经成为威胁人类健康的第二大杀手,全世界超3亿人患抑郁症。”国家健康科普专家、上海长征医院医学心理学科主任柏涌海在第四届健康科普网络晚上说道。

实际上,抑郁症、焦虑等心理疾病也困扰着压力较大的媒体从业人员,近几年发生过多起媒体人疑似因抑郁症自杀的事件。

国家二级心理咨询师刘庆东曾表示:“长期处于压力下,人的身体和心理都会出现问题。”

媒体人的真实感受恰恰印证了上述调查,绝大多数媒体人在接受调研时表示面临较大压力,焦虑、抑郁情

绪也并不鲜见。

有人提到:“收入不高,工作压力、房贷和养家的压力、家庭关系的压力、孩子教育的压力……综合交织起来就会形成一个积压,一旦遇到导火索就会爆发。”“面对压力时经常睡不好、熬夜,整个人处于焦虑状态。”

也有人说:“长期兼顾写稿和签版工作带来了焦虑症、强迫症,黑白颠倒导致精神萎靡,枯坐到清晨无法入睡,心理上总觉得不踏实、不放心,担心期号、版号等错误没看出来,莫名焦虑。”

一名健康领域资深媒体人提醒说:“媒体人容易出现焦虑、抑郁等心理问题,如果长期没有得到缓解或释

放,最终可能导致严重后果。一些媒体人不当回事儿,觉得不是病,即使心情低落很长时间没有走出来,也觉得是工作繁忙导致的,实际上问题已经出现了”。

广东省人民医院精神卫生研究所所长贾福军在接受采访时介绍了预防抑郁症的四个步骤。

一是作息规律,有相对固定的作息时间;二是保障充足的睡眠,成年人要保障7-8小时,充足睡眠对预防抑郁症非常有益;三是保持适当运动,它不仅可以预防抑郁症,甚至可以改善轻度抑郁症;四是学会识别情绪变化,一旦有问题,要积极就医,及早治疗。

据传媒茶话会微信公众号