

医生紧急提醒：别让阳光变成“皮肤杀手”

台州市立医院 2025年08月19日 21:29 浙江



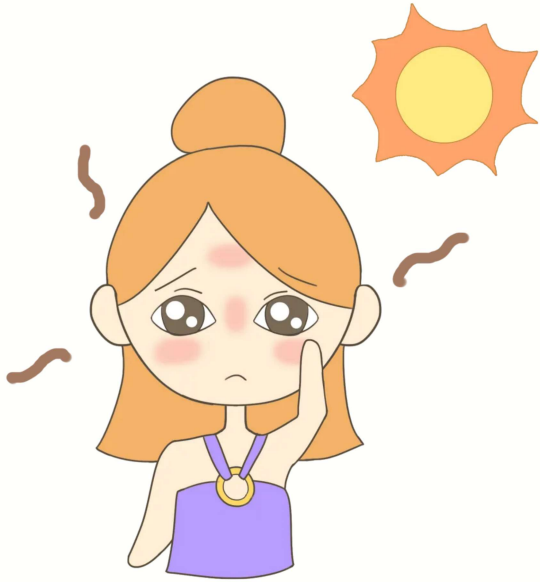
暴晒半天，脱皮一周！
连日高温 热浪滚滚
不少户外活动频繁的市民
晒伤后前往医院就医
日光性皮炎成了暑期的“高频病”
皮肤科医生提醒：
别让阳光变成“皮肤杀手”

01 接诊量上升
日光性皮炎夏季高发



在台州市立医院皮肤科门诊，张女士（化名）带着10岁的女儿坐在候诊椅上等待叫号，脸上满是焦急。“带孩子去水上乐园玩，出了园区发现孩子的前额、鼻尖、耳廓以及手背等部位出现了**明显的红肿**。”她懊恼地说。

医生检查后表示，这属于**典型的日光性皮炎，是紫外线长时间直射皮肤引发的急性炎症反应**。“入夏后尤其是暑假，这样的患者几乎每天都有。”**皮肤科副主任医师陈祥恩**介绍，**暑期水上活动是晒伤的“高危时刻”**，不能因“水里不热”就放松警惕。



水面对紫外线的反射率高达20%-30%，是地面的2倍多，相当于**皮肤同时承受直射和反射的双重“考验”**。加上玩水时汗水、池水不断冲刷，防晒霜很容易失效，若不及时补涂，皮肤防护力会大幅下降。**除了盛夏正午，清晨、傍晚或阴天的紫外线也同样具有“杀伤力”**，大家做好防晒。

02 症状差别大
须注意辨别



“日光性皮炎的症状轻重差别很大。”陈医生介绍，有的人是皮肤发红，伴有轻微水肿、瘙痒和灼热感，涂些保湿修复药膏就能缓解。恢复后通常会遗留色素沉着和脱屑，但不会留下瘢痕，这属于**I度晒伤（轻度）**。还有的人因为暴晒时间长、防护完全缺失，症状会更严重。

“前不久有一名男性患者，与朋友到高原地区徒步旅行，由于被强紫外线照射超过5小时，尽管戴了墨镜和帽子，次日醒来后，皮肤还是触碰即痛，并出现大小不一的水疱，水疱破裂后形成糜烂面，随后结痂，被确诊为**II度日光性皮炎（晒伤）**。”陈医生表示，“此阶段，还可能伴随头痛、心悸、乏力、恶心、呕吐等全身症状。对于这种情况，就得口服药物并配合抗炎药膏以缓解症状，恢复周期往往要一周以上。”

03 长期暴晒
会引发这些皮肤疾病

暴晒不仅会引起日光性皮炎，还可能诱发或加重其他类型的皮肤病，主要包括：

- 1.**多形性日光疹**：这是一种过敏反应，表现为日晒后数小时至数天内在暴露部位出现红斑、丘疹或丘疱疹，自觉瘙痒。
- 2.**植物日光性皮炎**：食用了芹菜、胡萝卜、柑橘类水果等含有光敏物质的食物后，在阳光下接触皮肤，可能导致皮肤出现红肿、水疱等症状。
- 3.**光老化**：长期暴露在紫外线下，即使没有出现急性炎症，也会加速皮肤老化，导致皱纹增多、皮肤松弛、出现老年斑等。



医生提醒：近期光照强烈，市民要**尽量避免在上午10点至下午4点之间长时间进行户外活动**，同时做好以下三点：



物理防晒

建议穿着UPF值高的防晒衣，佩戴宽檐帽，使用遮阳伞来阻挡紫外线。



化学防晒

选择SPF30以上、PA+++以上的防晒产品，并确保足量涂抹（例如面部约需一元硬币大小的用量）。涂抹后需等待15分钟让其成膜，之后每隔2-3小时补涂一次，尤其是在出汗或游泳后。



饮食方面

避免食用光敏性食物，如芹菜、菠菜、莴苣、苋菜、胡萝卜、柑橘类水果等。以适当补充富含维生素C、β-胡萝卜素和欧米伽-3脂肪酸的食物，有助于增强皮肤抵抗力。



内容转自 | 椒江发布
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院

台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事



—— 医保政策宣传码 ——



市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇 · 更年期睡不好怎么办？中医来支招