



湿疹和阳光

鸣谢英国湿疹协会

湿疹和阳光

每个患湿疹的人都受热的影晌。患有湿疹的人需要保护他们的皮肤免受阳光照射，并找到一种不会刺激他们皮肤的防晒霜。

有些人发现，暴露在阳光下，他们的湿疹会得到改善(特别是接触性皮炎和盘状湿疹)，而另一些人则会经历病情恶化。在极少数情况下，湿疹是由暴露于紫外线(阳光)直接引起的。这个术语叫做“光敏性湿疹”。某些药物、化学物质甚至植物都会使皮肤对阳光变得敏感。如果你患了湿疹，或者你的湿疹在阳光照射后变得更严重，请咨询医疗保健专业人员，看看这是否可能是由于你的药物或其他原因。

每个人都应该一年四季保护自己的皮肤不被太阳晒伤。在冬天，阳光仍然可以穿透，当你在享受冬季运动，如滑雪时，也要保护你的皮肤，因为高海拔的太阳光线和反射的雪是非常强烈的。请记住，你离赤道越近，紫外线辐射水平就越高，所以即使有云层覆盖，也很容易被烧伤。

防晒建议

以下是夏季或阳光明媚的假期的一些防晒建议：

- 应寻尽可能用衣物(包括帽子、t 恤和太阳镜)保护皮肤。
- 应尽可能在阳光充足的上午 11 点至下午 3 点之间待在阴凉处。让婴儿和幼儿远离阳光直射。
- 应尽可能使用至少 SPF30 的“高防护”防晒霜，该防晒霜也具有高防护 UVA(4 或 5 颗 UVA 星)，并确保在阳光下大量、频繁地涂抹。同时提供 UVA 和 UVB 防护的防晒霜是理想的——这些防晒霜有时被称为“广谱”防晒霜。防晒霜可以通过出汗、游泳或用毛巾擦干而无意中擦掉，所以建议所有的防晒霜都要定期涂抹，包括那些每天只需要涂抹一次的防晒霜。检查过期日期，因为旧产品的功效会降低，防晒霜的保质期通常是 30 个月。

用防晒霜保护皮肤

湿疹和敏感皮肤的人会对各种东西产生反应，找到合适的防晒霜是一个反复试验的过程。在选择防晒霜时，你需要考虑与选择润肤剂时相同的事情。例如，建议您避免使用香味成分。产品上的成分标签会帮助你避免对已知敏感的物质，但在大量使用之前，你应该测试任何新的防晒霜。你可以每天将少量产品涂抹在前臂内侧区域一次，持续 3-5 天，并评估它是否刺激了你的皮肤，然后再涂抹全身。我们还建议你测试一下你过去使用过的防晒霜，因为配方或你的皮肤可能已经发生了变化。

防晒霜主要有两种：

1. 化学吸收剂，吸收紫外线辐射。
2. 矿物基反射器(含有矿物基活性成分，如二氧化钛和氧化锌)，可反射紫外线辐射。

一些防晒霜使用矿物(也被称为“物理”)和化学过滤器的组合，以不同的方式抵御紫外线的伤害。

许多患有湿疹的人似乎发现，与化学吸收剂相比，矿物反射型防晒霜对皮肤的刺激性更小。

传统的矿物防晒霜往往会在皮肤上留下白色的光泽，这可能会让人反感，尤其是对肤色较深的人来说。较新的配方不太可能有这种效果。就像所有使用在皮肤上的产品一样，对一个湿疹患者有效的产品不一定对另一个人有效。

润肤剂和防晒霜

太阳暴晒使皮肤干燥。试着在涂防晒霜前半小时涂润肤乳。这个间隙将有助于确保防晒霜不被稀释，并保持其保护性能。如果你使用的润肤剂是油腻的或油性的，注意不要过度使用，因为这可能会在阳光下造成“油炸”效果。

实用建议和贴士

- 为了最大限度地提高防晒霜的质量，请将防晒霜存放在阴凉干燥并远离阳光直射的地方。如果是在假期，请保存在阴凉处。
- 多涂防晒霜以获得更好的效果——大多数人涂得太少了。涂抹在所有暴露在阳光下的地方(脖子的后面和两侧，太阳穴和耳朵是经常被遗漏的地方)。
- 记得在白天和出汗、游泳和擦干毛巾后每 2 小时重新涂抹一次防晒霜。
- 避免揉搓防晒霜，因为这可能会引发瘙痒。顺滑向下涂抹，就像涂抹润肤剂一样。
- 防晒霜有多种配方:面霜、乳液、凝胶、棒和喷雾。和润肤剂一样，选择最适合你的，不会刺激你的皮肤的。喷雾剂特别适用于孩子。
- 没有防晒霜能提供 100%的保护，所以要穿上防护服，戴上帽子和太阳镜，每两小时涂一次防晒霜。
- 婴幼儿应穿防晒指数为 SPF50 的防晒服。这种衣服也适用于对防晒霜敏感的成年人。
- 在度假前 3-5 天进行防晒霜自我贴片测试。
- 在涂抹润肤剂和防晒霜之间留出大约 30 分钟的间隔(先涂抹润肤剂)。如果不涂防晒霜，润肤剂会造成“油炸效应”，包括有害的灼伤。