

出门就涂防晒霜 为啥还是“见光死”？

原来是这一步做错了

天气渐热，阳光灿烂，但有些人却“见不得光”——一晒太阳就皮肤红肿、瘙痒甚至起水疱！这可能是日光性皮炎在作祟。让小苏(化名)不理解的是，自己明明擦了防晒霜，为什么还是会出现这个“见光死”的皮肤问题呢？



医生为日光性皮炎患者作诊疗。

1 “这是典型的日光性皮炎”

“医生，我平时都涂防晒霜的，怎么还是过敏了？”在宁波市医疗中心李惠利医院皮肤科蔡宝祥博士的门诊，26岁的小苏“红着脸”走了进来。

小苏是一名公司白领，平时很注重护肤，每天出门前都会涂抹SPF50+的防晒霜。小长假期间，她和朋友去周边游

玩，尽管补涂了两次防晒霜，晚上回家后脸颊还是火辣辣地疼，第二天更是红肿脱皮。“这是典型的日光性皮炎。”蔡宝祥博士检查后表示，近期，像小苏这样的患者明显增多，他们大多涂了防晒霜，但忽略

了其他关键防护措施。58岁的胡女士(化名)也是

因为日光性皮炎前来就诊。因为前几天在户外，没有任何防晒保护措施的情况下晒了一下午，眼睑开始红肿，脸部也出现了密密麻麻的红疹，瘙痒难耐。苏女士告诉蔡宝祥，以前每到春夏之交也会起疹子，但是一直没有规范治疗，也不知道原来自己得了“日光性皮炎”。

2 “防不胜防”的原因有这些

日光性皮炎就像是一场肌肤与阳光之间的“战争”。当我们的皮肤受到强烈的紫外线照射时，就会引发一场“炎症风暴”，导致皮肤红肿、疼痛，甚至出现水疱、脱皮等症状。这就像是皮肤在向我们发出求救信号：“快救我，我受伤了！”

蔡宝祥指出，预防和治疗日光性皮炎的关键在于做好

防晒措施。但涂了防晒霜≠100%防护，还有以下原因可能导致“防不胜防”——

防晒霜没涂够：标准用量是2mg/cm²(约1元硬币大小)，多数人只用1/3量；

没及时补涂：出汗、擦拭会降低防晒效果，建议每2小时补一次；

选错防晒类型：化学防晒(含氧苯酮等)可能刺激敏感

肌，物理防晒(氧化锌/二氧化钛)更适合光敏人群；

忽略其他暴露部位：耳后、颈后等常被遗漏。

他还分析，近期很多年轻患者中的“口罩党”增多，一出门各种防晒口罩根本不离手，长期戴口罩导致皮肤屏障受损；还有些人喜欢频繁去角质、刷酸等护肤手法使皮肤变薄，也是一大原因。

3 被晒伤可采取急救“三步曲”

建议出门前30分钟涂抹防晒霜，选择同时防UVA/UVB的广谱防晒，敏感肌首选物理防晒或无酒精配方。最好配合其他的物理防护，尽量选择宽檐帽的防晒帽、穿防晒衣。对光敏感的，可以佩戴太阳镜。

如果被晒伤，可以通过急救“三步曲”来解决。首先是降温，可以用冷藏矿泉水冷敷，但不要直接用冰块；其次，是涂抹含神经酰胺的保湿霜加以修复；最后，一旦出现水疱、发热需及时就诊。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

惊悚！活体蟑螂爬进耳道！

医生：千万不要自行掏挖

“救救我，医生！有虫子爬进我耳朵里了，感觉还在拼命往里钻，疼死我了！”近日，24岁的姑娘小陈(化姓)捂着耳朵，满脸惊慌地跑进了宁海县第三医院耳鼻喉科急诊室。

该院耳鼻喉科主治医师邬萍花往她耳朵里一检查，瞬间头皮发麻——小陈的耳道里，有两根长触须在晃动，里面竟有一只活体蟑螂！

听说是蟑螂进了耳道，小陈叫得更大声了。邬萍花担心蟑螂在耳道内移动可能造成耳膜损伤，她先安抚小陈的情绪，随后利用专业器械精确定位异物位置，再用镊子夹住蟑螂重心，不到一分钟便将其完整取出。

术后检查显示，小陈的耳道及鼓膜未受明显损伤，经消毒处理后已无大碍。“从进医院到解决问题，

全程不到十分钟！太感谢你们了。”

“警报”解除后，邬萍花和小陈聊起事情发生的过程。小陈告诉她，自己租住的小房间比较潮湿，卫生条件也不太好，事发当天早上她还没起床，迷迷糊糊间觉得有异物进了耳道，痛得整个人瞬间清醒，赶紧就往医院赶。

邬萍花提醒，眼下气温逐渐攀升，各种昆虫进入活跃期。如果遇到昆虫等异物进入耳道，千万不要自行掏挖或用棉签处理，以免将异物推向深处或引发感染。她强调，在日常生活中，住所应该保持环境清洁，并及时清理食物残渣。一旦发现异物进耳建议立即就医，并通过侧头轻拍、滴入食用油(非刺激性液体)暂时限制昆虫活动，为专业救治争取时间。

记者 庞锦燕 通讯员 赵芷萱

如何正确认识肺结节？

明天14:30，胸外科专家赵国芳做客《甬上名医大讲堂》

4月15日至4月21日是第三十一届全国肿瘤防治宣传周，今年主题是“科学防癌 健康生活”。

这几年，越来越多的人在体检中发现肺结节。拿到影像报告后，许多人的第一反应可能是恐慌，担心这是否意味着自己患上了肺癌。肺结节和肺癌，到底有没有关联？体检报告中，哪些关于肺结节的描述要引起重视？晚期肺癌还有救吗？

4月17日14:30，《甬上名医大讲堂》栏目邀请宁波市医疗品牌学科——呼吸系统疾病诊疗中心学科带头人、宁波市第二医院胸部肿瘤中心主任赵国芳来到演播室，科普肺结节和肺癌方面的知识。感兴趣的市民可提前下载甬派新闻客户端观看。

记者 庞锦燕



嘉宾介绍

赵国芳：二级主任医师、博士生导师。宁波市临床医学品牌学科——呼吸系统疾病诊疗中心带头人，宁波市第二医院胸外科主任、胸部肿瘤中心主任，宁波市医学会胸腔镜学会分会主委，浙江省医学会胸外科学分会副主委，中国医药教育协会胸外科专委会常委，世界华人医师协会胸部肿瘤专委会常委，欧洲胸外科医师学会(ESTS)Active Member。