

健康360

阴天没防晒 脸成“小番茄”

4月份接诊晒伤患者数量翻番
医生提醒,外出做好防晒措施

记者 周晓露
通讯员 管玲琳 张云鹏

近日,记者从区中医院皮肤科了解到,4月份该科接诊的晒伤患者数量明显增多,几乎比3月翻了一倍。

医生提醒,最近天气很好,周末出游的人很多,一定要注意做好防晒措施。



漫画 王怀申

阴天没防晒,脸成“小番茄”

前几天,王女士因脸部皮肤不适到区中医院皮肤科就诊。

她告诉皮肤科主任魏国奇,前一天她与朋友去爬山,看了天气预报说是阴天,便没有涂防晒霜、戴帽子。没想到,上午10点左右,太阳出来了,气温很快升高,到中午已经接近30℃。“晚上回家后,我就感觉脸火辣、红红的,很不舒服。”

根据病史和临床表现,魏国奇诊断王女士为日光性皮炎,即急性日晒伤,给她安排了冷喷、抗过敏以及皮肤修复治疗。他建议王女士接下来几天尽量避免外出或做好防晒措施

周末外出游玩该如何科学防晒

医生表示,防晒主要从物理防晒和化学防晒两个方面入手。

物理防晒又称“遮挡式”防晒,比如穿防晒服、戴遮阳帽、使用遮阳伞等,是防晒的首选,也是最安全的防晒方式。如果只是短时间外出或者紫外线不是特别强烈,可以选择物理防晒。

化学防晒主要是涂抹防晒霜,建议选择物理防晒霜(即二氧化钛、氧

晒伤后如何处理

晒后15分钟就可能发生晒伤,皮肤损伤的严重程度与暴露时间和强度成正比。长时间外出游玩后,应注意观察最易出现日晒伤的部位——胸背部、四肢、面颈部及手足背部。

晒伤了,可以第一时间使用冰

再出门,并保持良好的作息和饮食习惯,以促进恢复。

魏国奇强调,即使是阴天,同样也要做好防晒。“很多人以为热辣辣的太阳才会晒伤人,实际上阴天也会造成晒伤。这是因为伤害皮肤的元凶是肉眼看不见的紫外线。”

日晒伤主要是皮肤暴露于户外紫外线下而造成的损伤,阴天同样也有户外紫外线。夏季,阴天户外紫外线强度最高可以达到晴天的70%。同时,很多人阴天出门不做防晒措施,所以容易被晒伤。魏国奇说:“皮肤敏感的女性与儿童更容易

化锌),配方成分越少越好,出门前15至30分钟涂好防晒霜,每两小时补涂一次,如果是在高原、雪山或者是海滩等地,涂抹频率应该更加频繁。涂抹防晒霜也要注意用量足够、涂抹均匀,比如脸部大约需要一枚硬币大小的量。“很多人涂了防晒霜,但涂抹不均匀、量不足,或者选择的防晒霜防晒指数不够高,其实也无法有效阻挡紫外线。”魏国奇说。

敷、补水、冷湿敷、药物等进行修复急救。但要注意,日晒后若出现皮肤发红、发烫或伴有轻微疼痛的情况,可用冷毛巾或者毛巾包裹冰块敷在晒伤部位,注意多次更换,也可用凉水浸泡或者冲洗局部。切勿将冰块直接敷在患处,避免皮肤毛细血管急剧

被晒伤。因为角质层是皮肤第一道屏障,能反射和吸收紫外线,这些人角质层较薄,抵御紫外线的能力更弱。”

此外,出汗、光敏反应也会增加晒伤概率。出汗会使角质层易吸收更短波长的紫外线,并导致紫外线的反射和散射减少,增加皮肤对紫外线的敏感性,进而使日晒伤所需的紫外线辐照量降低。光敏反应因服用或食用易引发光敏反应的药物或食物引起,如芹菜、菠菜、香菜、酸橙、柠檬、芒果等。既往有过过敏体质的人群一定要注意。

若是给儿童涂抹防晒霜,最好先在孩子手臂内侧、耳后等皮肤薄的地方少量涂抹,观察半小时,若没有出现红肿等过敏反应,方可继续使用,使用时注意避开其眼睛和唇部。孩子使用防晒霜后,回家需用温水及时清洗干净,并涂上护肤液,帮助皮肤舒缓。

收缩加重局部微循环障碍引发“冻伤”。

如果出现较重的二度晒伤症状,如全身广泛的大疱、疼痛剧烈,或出现发热、冷战、全身不适、心悸、呕吐等症状,请及时就医。

登山者迷路求助 警方1小时找回

本报讯(记者 金易梵 通讯员 顾梦婷)近日,银湖派出所接到一男子报警,称在大洋坞水库附近山上迷路,请求警方帮助。

民警带领警组队员赶赴现场,同时联动东坞山巡防队员一同进山救援。民警通过电话联系到该男子,了解其身体情况和具体位置。通过微信位置共享和标志性照片,民警确定被困人员的大致位置,提醒他待在原地不要乱动,避免发生意外。

民警带领警组与东坞山巡防队员会合后立即兵分两路进山开展搜救。进山后天色逐渐变暗,救援人员视线受阻,很难分辨周围环境,在茂林中只能借助探照灯前行。搜救过程中,队员一直与男子保

持电话联系,救援人员通过路线图发现有一明显路标——鉴远亭,就在男子附近,于是引导男子前往等待救援。经过近一个小时搜寻,救援人员终于在鉴远亭找到被困男子。

经初步检查,男子并未受伤,休整后,救援人员护送男子下山。

警方提示:广大户外运动爱好者在开展登山、徒步等户外活动时,一定要将安全放在第一位,要掌握户外活动技能和避险知识,带齐装备和物资,制订适合自身的路线,掌握天气情况,做足充分准备,切勿私自前往未开放的景区或山峰。如果发生迷路等情况或意外,要及时拨打110求助,并在原地等待救援,听从救援人员的安排。

民警化身“靠背哥” 救助受伤老人

本报讯(记者 金易梵 通讯员 陈燕华)近日,一老人被电瓶车撞倒在路边,三山派出所民警王张炜化身“靠背哥”,用身体为老人支撑,直到救护车到达。

当晚,三山派出所民警王张炜带队巡逻至新桐乡时,发现一老人躺在路旁动弹不得,身边还有一辆翻倒的电瓶车。民警靠边停车,上前处置。据现场目击者称,由于夜间视野不好,一名男子骑电瓶车不小心将正在路边行走的老人撞倒,老人受伤,

无法移动。电瓶车主已拨打120,救护车正在赶来的路上。为了让老人保持一个比较舒服的姿势,王张炜半蹲在地上,用身体给老人当靠垫,怕贸然移动会对老人造成二次伤害,于是一直保持“人肉靠垫”的姿势,直至医护人员赶到。民警协助医护人员一起将老人抬上救护车。目前,事故正在进一步处理中。

警方提示:夜间视线差,不管是机动车还是非机动车,上路行驶都应减速慢行。

119 落实消防责任
防范安全风险

富阳消防对龙门景区开展 安全大检查及应急演练活动



活动现场

本报讯(记者 周晓露 通讯员 徐丽静)近日,区消防救援大队走进龙门古镇,开展消防安全大检查及应急演练活动。辖区专职消防救援队成员,景区旅游公司工作人员,酒店民宿、餐饮排档等相关从业者共计100余人参加。

区消防救援大队执法人员详细了解景区各项工作措施,采取“检查+宣传”双管齐下的模式,排查重点区域。他们对景区内酒店、民宿、餐饮场所的燃气管道、电器线路、消防设施进行“地毯式检查”,重点检查文物古建筑内用火、用电管理是否合规,疏散通道、安全出口是否畅通无阻,灭火器器材配备是否齐全且能正常使用等。

检查过程中,执法人员发现部分场所存在过道杂物堆放、防火巡查不到位等问题,当即要求场所负责人现场整改,叮嘱他

们切不可抱有麻痹大意的思想和侥幸心理,必须及时将各类安全隐患消除在萌芽状态。

在景区广场,宣传员以典型火灾案例为切入点,围绕景区消防安全警示与防范要点、餐饮经营日常规范、旅游景区常见火灾风险等展开授课。在演练实操环节,专职消防队员针对瓶装液化气的使用特点、安全用气常识以及灭火器的正确使用方法等,进行细致讲解。同时,消防队员还手把手指导现场参与体验人员进行灭火实操演练。

接下来,富阳消防将把文旅行业安全隐患排查及应急演练作为常态化工作开展,以更严格的标准、更有力的举措,为群众筑牢安全防线,全力营造平安、和谐的消防安全环境。

遵守安全生产法

当好第一责任人