

皮肤防晒专家共识发布

出门就要防晒，防晒产品选择有讲究

▲ 医师报记者 龚洁



2017“5.25全国护肤日”主题活动启动仪式
 左起：杨慧兰、李利、赖维、曾凡钦、袁亚明、郑志忠、朱学骏、何黎、郭昌茂、杨斌、项蕾红

“5·25全国护肤日主题活动”

启动会暨《皮肤防晒专家共识（2017）》发布会在南方医科大学皮肤病医院举行。南方医科大学皮肤病医院院长、广东省皮肤性病防治中心杨斌教授表示，“5.25全国护肤日”至今已举办了11年，在中国医师协会皮肤科医师分会的主持下，每年全国各个城市都开展了相关公益宣传活动，今年的“护肤日”活动主题是“科学护肤、合理防晒”。共识由中国医师协会皮肤科医师分会皮肤美容事业发展工作委员会组织部分专家制定，用于临床医师在工作中指导患者和公众合理防晒。

四川大学华西医院皮肤科李利教授

防紫外线的遮阳伞一定要有紫外线防护系数（UPF）系数，数值越高防护的效果越好。帽檐的边长在7.5 cm以上，才有较好的防晒效果。防晒眼镜应选覆盖全部UV的遮阳镜，并尽量减少蓝光和紫光透过。

复旦大学附属华山医院郑志忠教授

日晒伤、日光性皮炎、色素性皮肤病、皮肤恶性肿瘤、免疫功能异常是常见的5种光线相关性皮肤病，长期不注意防晒有可能导致皮肤老化加速，要根据自己的皮肤情况选用不同的防晒剂。

中山大学附属第三医院赖维教授

出门前15 min提前涂抹产品，每隔2~3 h重复涂抹，涂抹量以约1分币大小涂抹于全面部为宜。一般防晒产品清水或洗面奶即可洗净，抗汗防水性产品则需仔细清洁，或借助卸妆产品。清洁后要涂抹保湿剂。

提前15 min 涂抹 2~3 h 重复

- 按照WHO建议，UVI < 2时不需要防晒。一般室外活动，使用衣帽、伞、太阳镜等遮盖性防晒。
- 在没有紫外光源的室内活动，不需使用防晒产品；室内可能受到UV照射的活动，选择SPF15/PA+ 以内的产品。
- 阴天或树荫下的室外活动，选择SPF15~25/PA+~+++；直接在阳光下活动，选择SPF25~30+/PA+~++++；高强度UV：雪山、海滩、高原等环境，或春末、夏季阳光下活动，使用SPF50+/PA++++；如活动涉及出汗或水下工作，应选择防水抗汗类产品。
- 出门前15 min涂抹产品，每隔2~3 h重复涂抹。涂抹量以1分币大小产品涂敷于全面部为宜。
- 全身曝光部位均需涂抹防晒产品，尤其头顶头发稀少、耳廓暴露的人群要特别注意。下唇易受日光损伤，要使用有防晒功效的唇膏。紫外线易导致毛发干枯粗糙，失去弹性和光泽，可用防晒摩丝。
- 脱离光照环境可以洗掉防晒产品。一般防晒产品，清水或洗面奶即可洗净。抗汗防水性产品则需更仔细彻底清洁，或借助卸妆产品。清洁后涂擦保湿剂。

共识亮点

紫外线中波晒红、长波晒黑

地球表面的日光中紫外线（UV）约占6%，分为3个波段，其对皮肤的危害早已得到共识。

短波紫外线

穿透能力弱，全部被大气臭氧层吸收，不能到达地球表面。

中波紫外线

可穿透大气层，易被玻璃阻隔，能到达表皮基底层。中波紫外线易使皮肤发生红斑反应，主要表现为日晒部位出现红斑、肿胀，重者发生水泡。自觉灼痛。数日后红斑消退，出现脱屑。浅肤色的人更易发生。

长波紫外线

占地表紫外线的95%，穿透能力强，可透过薄衣物、玻璃等，并可穿过皮肤表皮，到达真皮层。长期日光照射会加速皮肤衰老，让皮肤变得粗糙、皱纹增多、色素加深，皮肤弹性降低，毛细血管扩张或增生、红斑形成。

帽檐超过7.5 cm 防晒效果好

2002年世界卫生组织（WHO）提出紫外线指数（UVI），用以表示日光紫外线强度，数值越高对皮肤和眼睛的伤害越大。

一般中午时分为UVI最高的时段，而春末和夏季是UVI最高的季节。海拔越高，UVI越强。海边

沙滩、雪地、城市高层建筑墙面或幕墙玻璃、汽车窗玻璃、地面硬化，如沥青/水泥路都会反射紫外线，从而增加UVI值。室外活动要注意规避UVI数值高的时段和地点，或在树荫、山坡阴面从事户外活动。

北京大学第一医院皮肤科朱学骏教授

日光防护系数（SPF）数值越高防晒效果越好，但超过50就没有太大意义。日常防晒SPF值在15~30即可，去三亚、马尔代夫等强光照地区可选择使用SPF > 30、PA+++的防晒剂。

防晒剂：油包水型耐水性好 水包油型使用感好

各类防晒剂各有利弊，优质防晒化妆品的防晒效果确切，防晒光谱涵盖中波与长波紫外线；安全性和耐受性高，不易产生刺激和过敏；产品对光稳定，不使衣物着色；易于涂抹，透气性好。

乳化型是最常见的类型，油包水型耐水性好，而水包油型使用感更好。

防晒油皮肤附着性好，防水效果突出，但使用较黏腻。凝胶型使用感好，受消费者喜

云南省皮肤病医院何黎院长

油性皮肤的人就应该选择清爽的防晒喷雾、乳液或凝胶剂，尽量不要用油剂；而中干性皮肤可选择防晒霜或防晒乳液，如果在室外游泳则可选用防晒油。

爱。喷雾剂使用方便，感觉清爽，但防晒效果不稳定，耐水性较差。

气溶胶型如防晒摩丝涂抹面积较大，也无油腻感。摩丝抛射剂蒸发所带来的凉爽感觉更适合在夏季使用。缺点是在夏季高温中有高压气体泄漏的风险。固体型防晒剂主要见于彩妆如粉饼、粉底、口红等。其他粉质原料如滑石粉、云母等也有物理遮挡作用，有较好的防晒效果。

遮阳伞、太阳帽和衣物等织物产品可直接遮挡日光。织纱密度越高、颜色越深、或加有防晒涂层，其紫外线吸收能力就越强，防晒效果越好。

帽檐边长最好选7.5 cm以上，才有较好的防晒效果。建议选购带有UPF

> 25，紫外线透过率 < 5%标识的织物产品。

眼睛是人体唯一的感光器官，应选购覆盖全部紫外线的遮阳镜，并尽量减少蓝光和紫光透过。镜面足够宽大能完全遮盖眼睛和眉毛。镜片以深色为宜，但不宜过深以免影响视觉。