

水光反射，紫外线更伤人

专家：太阳光下钓鱼、游泳更容易被晒伤

文/李思璇

盛夏来袭，温度一天比一天高。不过，尽管如此，一批痴迷钓鱼的“户外狂魔”仍然热情如火——避暑山庄、江边湖畔，只要有河流的地方，都是“鱼友”们的聚集地。

河边绿树成荫，看着特别凉爽，可近日，不少“鱼友”却因钓鱼频频被晒伤，强烈的紫外线是如何伤害我们的皮肤的？今天，我们就来聊一聊钓鱼晒伤的话题

果然防晒很重要……

困，忘了戴太阳镜



小伙大太阳下钓鱼，手臂被晒脱了皮

因为痴迷钓鱼，又听朋友推荐千岛湖的湖中心小岛特别适合钓鱼，家住杭州市梦琴湾的小余很高兴，上周六（7月22日）一大早便收拾渔具与朋友赶往千岛湖。然而，他这一去，回来却是伤痕累累，手臂晒伤，还进医院挂了急诊。

7月22日，快中午的时候，小余上了一座岛，因为早上出发时小余穿的是短袖短裤，除了一顶帽子没有带防晒霜等防晒物品。

坐在鱼排上，吹着湖风，小余好不惬意，聚精会神地钓着鱼。中午时分，太阳有些“热辣”，朋友提醒小余

避一避防晒，但小余不以为然，反驳朋友说：“男人晒黑一点怕什么？晒得够黑才够男人啊！”

第二天一大早，小余与朋友满载而归，一路上很是兴奋。但坐上回程的车不久，他就发现自己的胳膊不仅通红，还开始蜕

皮了，而且疼痛越来越严重，冰敷也不行，洗澡也没有效果。

7月23日18时左右，实在忍受不了的小余到医

院挂了急诊。

医生检查后发现，小余的四肢与脖子已被严重晒伤，虽然只要治疗就可以痊愈，但受罪是难免的。这种疼痛有点类似烧烫伤，而且要疼好几天才能恢复。小余听后，后悔自己真是得不偿失。

说了这么多，其实就一个字

“热”



医生：水面紫外线比地面强

对此，杭州市卫生服务中心全科副主任医师汤卫华说：“不要以为在水里温度低就没事，其实因为水光反射，水面的紫外线要比地面强烈很多，因此，市民如果在室外

游泳、钓鱼，一定要做好防晒。否则，晒伤之后皮肤会蜕皮、发红，影响美观不说，还会疼痛难忍。”汤卫华建议，去水边，暴露部位全部都要涂上防水的防晒霜。在潜水、

冲浪、游泳之后，上岸后可按需要再次涂抹防晒霜。要避免皮肤长时间暴露在阳光下，特别是12时到15时这段紫外线最强烈的时间，尽量不要在室外活动。

晒伤后如何处理？医生来支招

那么，晒伤后该如何处理呢？汤卫华给出了以下建议。

用冰水敷降温：只有先舒缓、镇定发红发热的皮肤，再使用保养品，才能加速细胞修复、再生。可用棉片蘸冰水敷在皮肤上，直到皮肤恢复本来的颜色和温度，再开始洁面和护肤。

抹维生素E：皮肤晒伤如果厉害，等皮肤的温度降下来，可以先用矿泉水喷雾为肌肤慢慢补充水分。

因为肌肤温度过高时，若立刻降温反而会因热胀冷缩使温差加大，肌肤容易出现过敏症状而造成二次伤害。在皮肤得到大量水分补充后，可把维生素E胶囊剪开，直接取其中的维生素E敷在伤口上，以缓解晒伤疼

痛及炎症。

用西瓜皮敷：西瓜皮含有维生素C，敷在皮肤上具有消炎美白的功效。把西瓜皮在晒伤的胳膊上反复擦拭。如果用刮刀把西瓜皮刮成薄片，敷在晒红的皮肤上更有利于充分吸收瓜液。

用浓茶浸泡：如果晒伤的面积太大，也可以在家里的脸盆中加入浓茶，让晒伤的皮肤浸在水中多泡几分钟。茶叶里的鞣酸具有很好的促进收敛作用，能减少组织肿胀，减少细胞渗出，对于轻微晒伤而没有爆皮的皮肤非常管用。

涂抹天然芦荟胶：如果晒伤后出现疼痛红肿，还可以用天然芦荟胶轻轻涂在皮肤上镇静消炎。若起了疹子，说明皮肤已经晒过敏了，应

该避免让皮肤再次受到强烈阳光的伤害，最好上医院去做相应的处理。

冷牛奶外敷：冷牛奶外敷，对付轻微晒伤可算是一个有效的方法。

具体的方法是，将牛奶放入冰箱的冷藏室，在4~10℃的温度下冷藏，这样温度的牛奶最适合做冷敷。将干净的小毛巾或纱布在冷牛奶里浸湿后，拧至不滴水，敷在晒伤的皮肤上。

晒伤面积大时，可用小毛巾冷敷，晒伤面积小时可用4~8层的纱布冷敷。隔5分钟浸一次牛奶，敷30~60分钟，一天敷2~3次。这样持续3天左右，晒伤的皮肤就会得到修复。如果没有冷藏牛奶，也可以用牛奶兑凉白开进行冷敷。

链接

男子光膀子游泳，晒出水泡

文：今日女报/风网记者 李诗韵

在长沙的烈日下“裸奔”有什么后果？近日，长沙县男子刘治尝到了苦头——连续几日，他光着膀子在高温下游泳，如今，竟晒出满背水泡，三级灼伤。

“想着在水里凉快，哪里知道游完泳，感觉背上越来越热，慢慢地有些刺痛，像被火烧一样疼，要裂开一样。”背痛难忍，刘治不得不去湘雅二医院检查，结果鉴定为三度灼伤，“大大小小17个水泡，感觉像扒了一层皮。”

今日女报/风网记者从湖南中医药大学第一附属医院皮肤科了

解到，近日，因游泳导致晒伤的患者与日俱多。该科主任医师席建元提醒，与钓鱼的水光反射类似，水面紫外线的强度较大，而皮肤表面的油脂是皮肤的天然屏障，游泳后这个屏障的作用大大减少，所以特别容易被晒伤。

因此，晒后如果出现水泡、红肿、强烈刺痛等情况，说明晒伤比较严重，已经深达真皮层。皮肤表面出现水泡，不要擅自撕破，避免感染。如果发红的部位很大，例如整个背部、胸部和腹部，就应该去医院接受治疗。

小科普 >>

泌尿系结石采用哪种影像检查方法更好

文/周俊杰(长沙市中心医院放射科主治医师)

泌尿系结石是临床常见病。临床诊断泌尿系结石的影像检查方法有：超声、X线与IVP(静脉肾盂造影)、CT、MRI。大部分患者和临床医生可能很疑惑，究竟采用哪种检查方法好呢？

超声：泌尿系结石均表现为强回声伴声影，膀胱结石及部分肾盂结石随体位变动可移动，操作方便，费用较低、无辐射损伤，缺点是较小的结石因声影不明显与钙化鉴别困难。

X线与IVP(静脉肾盂造影)：70-80%的结石均为阳性结石，X线可以显影，但易受肠道

内容物干扰，较小的结石显示困难；20-30%的结石为阴性结石，X线不能显示。

CT：任何结石均为高密度，不存在阴性结石，检查速度快，可以显示微小结石。但缺点是有辐射损伤。

MRI：无辐射损伤，结石一般均为低信号，但部分较小结石显示不佳，且检查时间长，费用高。

综上所述，泌尿系结石检查首选CT。但考虑到CT有辐射损伤，一般肾、膀胱结石优先行超声检查，而输尿管、尿道结石优先CT检查。

宝宝肝功能异常，竟是“接吻病毒”引起

文/刘娜(湖南省儿童医院检验中心)

常常听说甲乙丙丁戊型肝炎会引起肝功能异常，但你知道吗，“接吻病毒”也能引起肝功能异常。

“接吻病毒”又称EB病毒，是人类疱疹病毒的一种，主要通过唾液传播。EB病毒在人群中广泛存在，95%以上的成年人体内都携带有此病毒。根据血清学调查，我国3-5岁儿童EB病毒感染率高达90%以上。儿童EB病毒感染易引起传染性单核细胞增多症，EB病毒还与鼻咽癌、儿童淋巴瘤的发生有密切关系，

被列为可能致癌的人类肿瘤病毒之一。

所以，预防EB病毒感染应做到以下几点：首先要控制传染源。切断传播途径和保护易感人群，对确诊为传染性单核细胞增多症及EB病毒感染的患者积极治疗；其次，养成良好的卫生习惯。不要把玩具放到口中，不要随地吐痰；最后预防接种。目前EB病毒疫苗国内已研制成功，正式生产后即可直接接种疫苗，预防EB病毒感染。