



高原紫外强 防晒需自强

——高原晒伤的治与防

皮肤科 胡岑



了解

一、晒伤的相关知识

.....

熟悉

二、高原的环境特点

.....

掌握

三、晒伤的治疗和预防

.....

(一) 定义

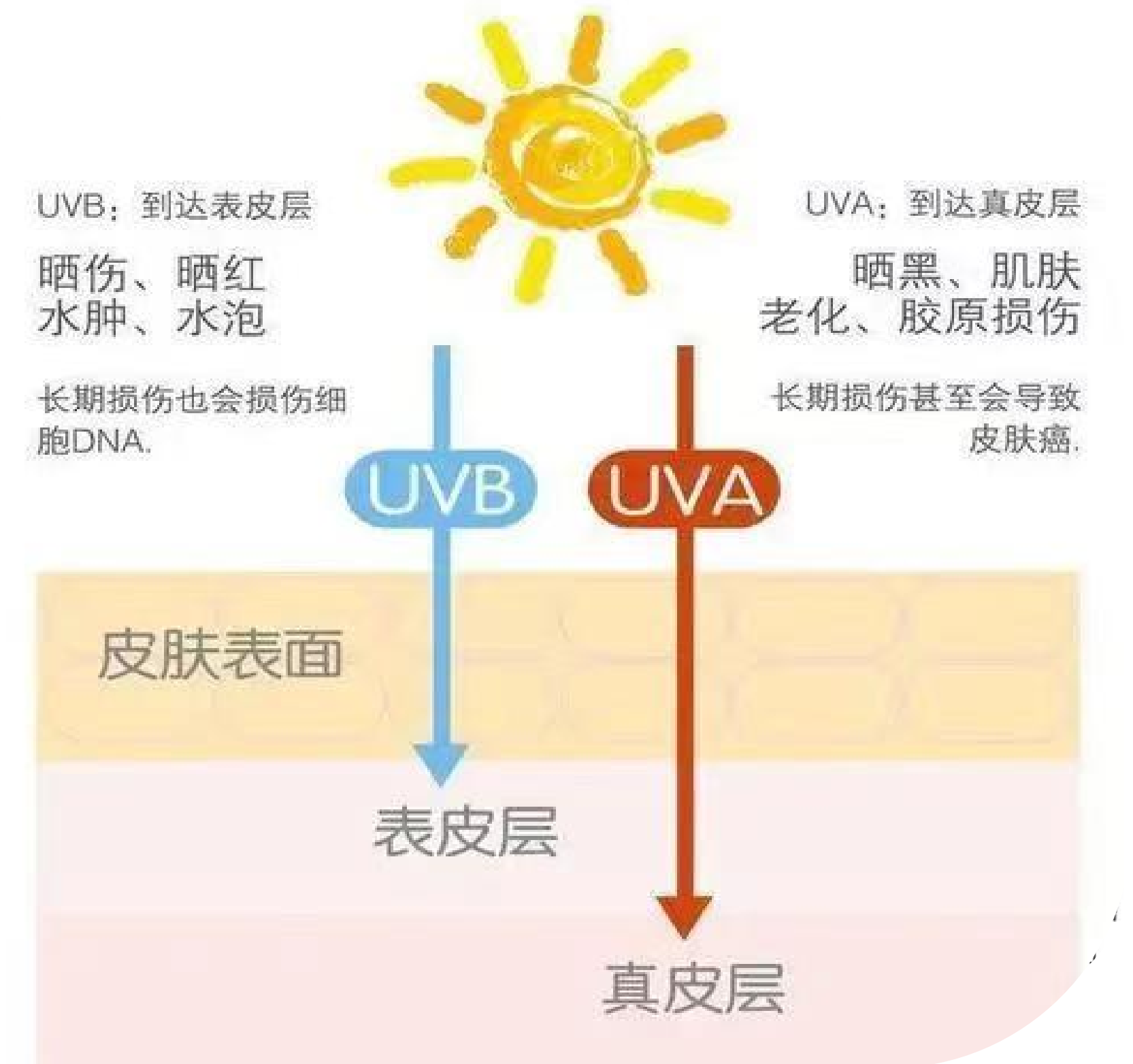
晒伤

日晒伤

一般指日光性皮炎，是由过量紫外线（UVB为主）照射皮肤后导致的皮肤急性光毒反应。

好发人群

多见于妇女儿童、皮肤白皙及特殊工作者（运动员、军人、户外作业者）



(二) 病因

日晒

皮肤暴露于UVB下而造成的的损伤

出汗

会增加皮肤角质层的水合作用，易吸收更短波长的紫外线，进而引发日晒伤所需的紫外线辐照量降低。

光敏反应

服用或食用易引发光敏反应的药物或食物，可显著增高日晒伤发病风险



(三) 分级及临床表现

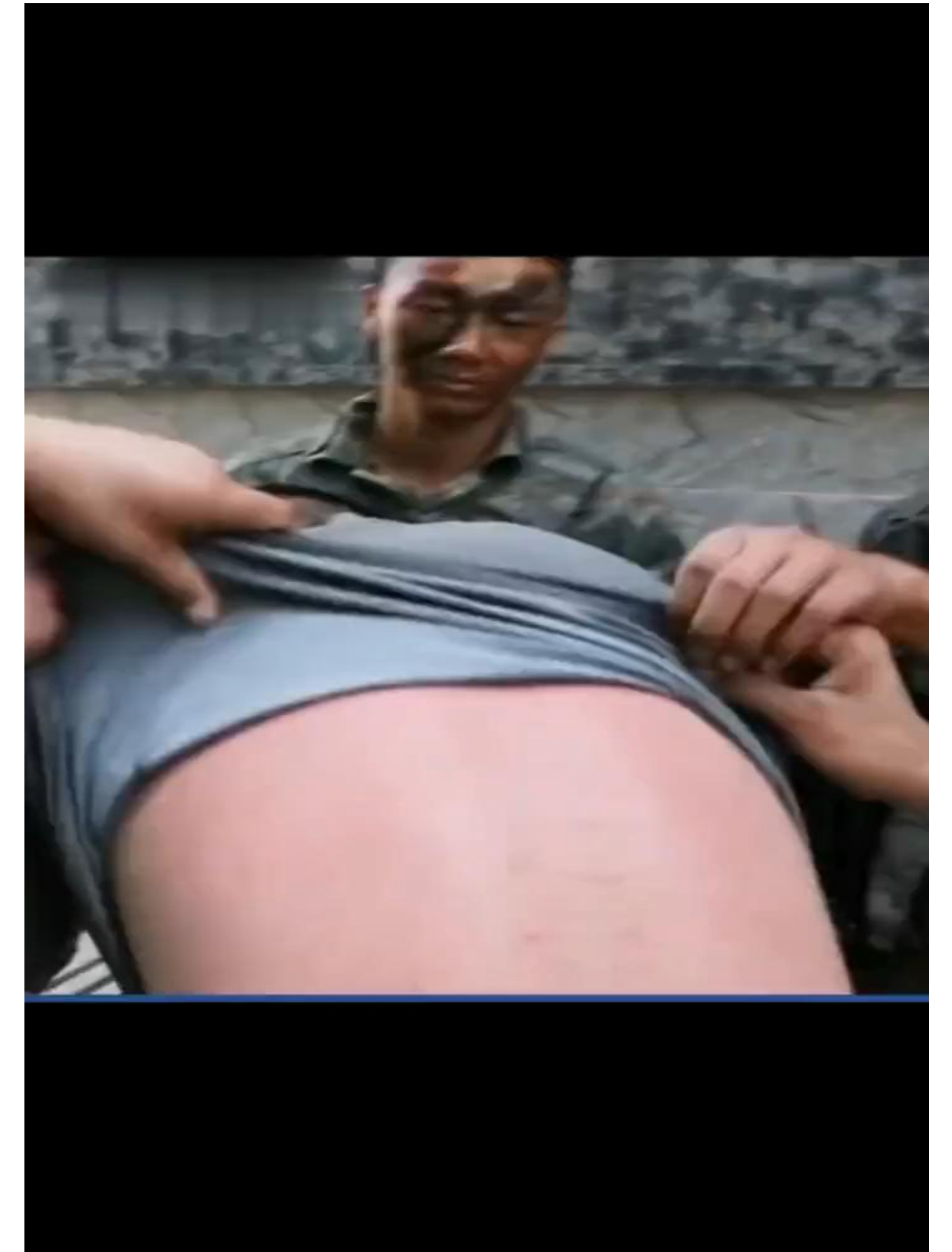
- 最易出现日晒伤的部位为**胸背部、四肢、面部及手足背部**
- 根据皮肤反应的轻重可分为**一度晒伤和二度晒伤**
- 晒伤的症状与程度与**光线强弱、照射时间、肤色（皮肤白皙）、体质**等有关。

·基层常见疾病诊疗指南·

日晒伤基层诊疗指南(2023年)

中华医学会 中华医学会杂志社 中华医学会皮肤性病学分会 中华医学会全科医学分会
中华医学会《中华全科医师杂志》编辑委员会 皮肤病与性病基层诊疗指南编写专家组
通信作者:杨蓉娅,解放军总医院第七医学中心皮肤科,北京 100700,Email:yangrya@sina.com;刘玮,空军特色医学中心皮肤科,北京 100142,Email:lwei5811@126.com

【关键词】 日晒伤; 基层指南; 诊断; 治疗





了解

一、晒伤的相关知识

.....

熟悉

二、高原的环境特点

.....

掌握

三、晒伤的治疗和预防

.....

冬季防晒不容忽视





了解

一、晒伤的相关知识

.....

熟悉

二、高原的环境特点

.....

掌握

三、晒伤的治疗和预防

.....

(一) 局部治疗

一度
晒伤



发红
发热

冷湿敷

- 生理盐水、硼酸溶液、2.5% 吲哚美辛溶
- 每日2-3次

外用药

- 丁酸氢化可的松, \angle 身体1/3
- 每日2-3次, 禁突然停药



(一) 局部治疗

二度
晒伤



水疱
渗出

处理水疱

- 抽出疱液、保持疱壁完整
- 破裂的水疱保持清洁，并使用湿性敷料覆盖创面

外用药

- 表皮生长因子
- 成纤维细胞生长因子

水疱处理后有分泌物和污物时
可用适量的清洁剂进行清洗



干燥结痂的分泌物，应先消毒
软化后拭去，再行外用药涂擦。

(二) 系统治疗



- NSAIDs治疗日晒伤的最常用药物



- 较严重的日晒伤患者



- 刺痒感严重的患者，予以抗组胺药



- 中医中药治疗

(三) 激光治疗

激光治疗：点阵激光、脉冲激光



首选物理防晒

1

涂抹防晒霜

2

合理控油除尘

3

科学合理饮食

4

这几种防晒食物夏天必吃!



常见的光敏性食物

蔬菜类: 香菜、芹菜、茴香、韭菜、马齿苋、
马兰头、莴苣、萝卜叶、菠菜、
油菜、芥菜、苋菜等

水果类: 柠檬、无花果、柑橘、芒果、
菠萝等

海鲜类: 螺类、蟹类、蚌类

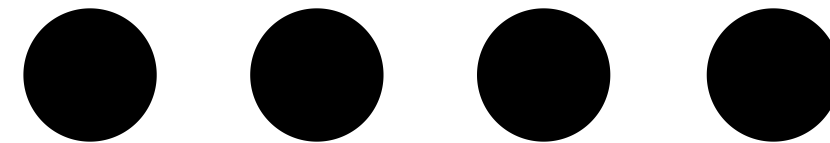


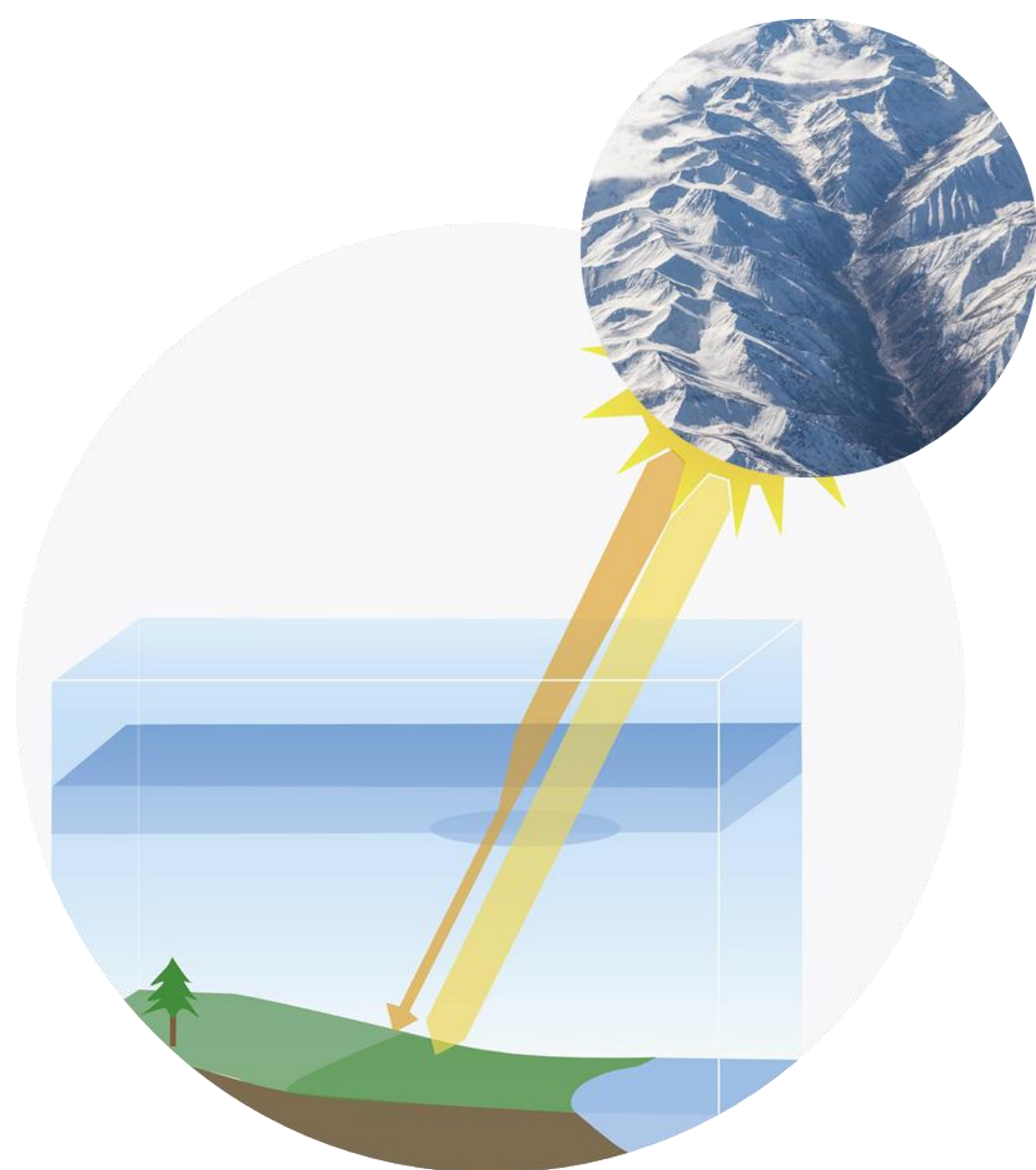
- 富含维生素C和维生素E的食物
- 避免光敏性食物



持续优化

- 1、加强防晒宣传，督导“知信行”，培养自我保护意识；
- 2、早发现、早处理，别把“小伤”变“大伤”；
- 3、开展心理健康教育，学会自我调节、缓解压力；
- 4、构建健康教育体系。





小结

- 👍 洁面少刺激
- 👍 防晒是硬核
- 多吃维C免👍
- 晒后镇定选👍
- 过敏外敷加内服
- 身心放松有方法
- 激光能除疤和痕

谢 谢