

炎夏防晒别忘呵护头皮

炎炎夏季,阳光炽烈,做好防晒是很多人外出前的头等大事。但相对于大家对面部、四肢皮肤的悉心呵护,头皮和头发却时常被忽略。今天我们来聊一聊,为何头皮和头发也需要防晒?头发可以起到遮挡紫外线的作用吗?紫外线导致的头皮老化会给身体带来什么影响?

1 日晒可诱发头皮老化

在毛发健康领域中,有一个常常被忽略的问题——头皮健康。北京积水潭医院毛发医学研究中心主任张凡用俗语“好地上面长好苗”,形象诠释了头皮健康与毛发健康的紧密关系。

头皮是覆盖于颅骨之外的软组织,是面部皮肤和颈部皮肤的延续,它是人全身第二薄的皮肤,仅次于眼周皮肤。由于头皮面积是面部皮肤面积的4倍以上,含有密度丰富、分泌旺盛的皮脂腺,自由基含量也较高,所以头皮的正常老化速度约为面部皮肤的6倍、身体皮肤的12倍。

生活中的一些因素会加速头皮老化,首要的就是紫外线照射,它对毛干和毛囊均会造成损伤。

对于暴露在皮肤外的毛干,紫外线引起的变化有物理和化学两方面。其中,物理变化包括头发干枯毛躁、颜色减退、光泽和硬度下降、脆性增加等;化学变化包括头发的蛋白质、脂质和色素改变。

长波紫外线(UVA)和中波紫外线

(UVB)可以引起毛小皮内蛋白质的降解,其中胱氨酸、色氨酸、蛋氨酸、酪氨酸、组氨酸最容易发生光化学降解,使头发变黄,即“光黄化”现象。这些光化学降解产生活性氧自由基,会对头发角蛋白有明显损伤作用,并可导致黑色素氧化,头发颜色改变。日光照射还会导致头发表面脂质过氧化生成,损伤发质。

其实,头发中的黑色素是能够吸收和过滤紫外线的,并通过自身降解保护头发蛋白。然而,毛囊是紫外线作用的靶器官,过多的紫外线照射可能提前终止毛囊黑色素形成,并导致毛囊上皮DNA损伤、营养不良等一系列变化,还可能使毛囊提前进入休止期,造成“休止期脱发”。

此外,日光暴晒还会导致头皮水分流失加快,打破水油平衡,使皮脂腺分泌增加,头发更容易变油。同时,紫外线照射对头皮菌群也有一定影响,再加上油脂、汗液清洁不彻底,容易产生头屑增多、瘙痒、刺痛等脂溢性皮炎问题。

2 头发能遮挡紫外线吗

头发被视为头皮的第一道屏障,但无论是长发还是短发,对紫外线的防护效果都不好。

UPF(紫外线防护系数)与防晒霜的SPF(防晒指数)类似,通常用于描述衣物对长波紫外线和中波紫外线的防护能力。我国《纺织品防紫外线性能的评定》中规定,防紫外线产品的合格标准之一是UPF值>40。

研究显示,在充足的阳光下,头发的UPF值在5—17之间。由于短发更加直立,而长发因重力分开,因此短发的UPF值通常比长发高2—5,但这个数值远远低于上述标准中可防紫外线的UPF值。由此可见,无论是长发

还是短发,对紫外线的防护能力都不理想。

那么,头发的多少与头皮老化有没有关系呢?

相比而言,脱发人群由于毛发较少,会更多地表现出内在和外在老化特征,可有明显的色素沉着、萎缩、毛细血管扩张、细胞结构改变等表现,也更容易导致头皮出现日光性角化和皮肤鳞状细胞癌、黑素瘤等皮肤肿瘤。非脱发人群主要表现为内在老化,最明显的是毛发变化,如毛发变细、变灰白等,其头皮老化较难观察,主要表现为头皮苍白干燥、弹性降低、脆性增加及变薄松弛等。

3 如何识别老化征兆

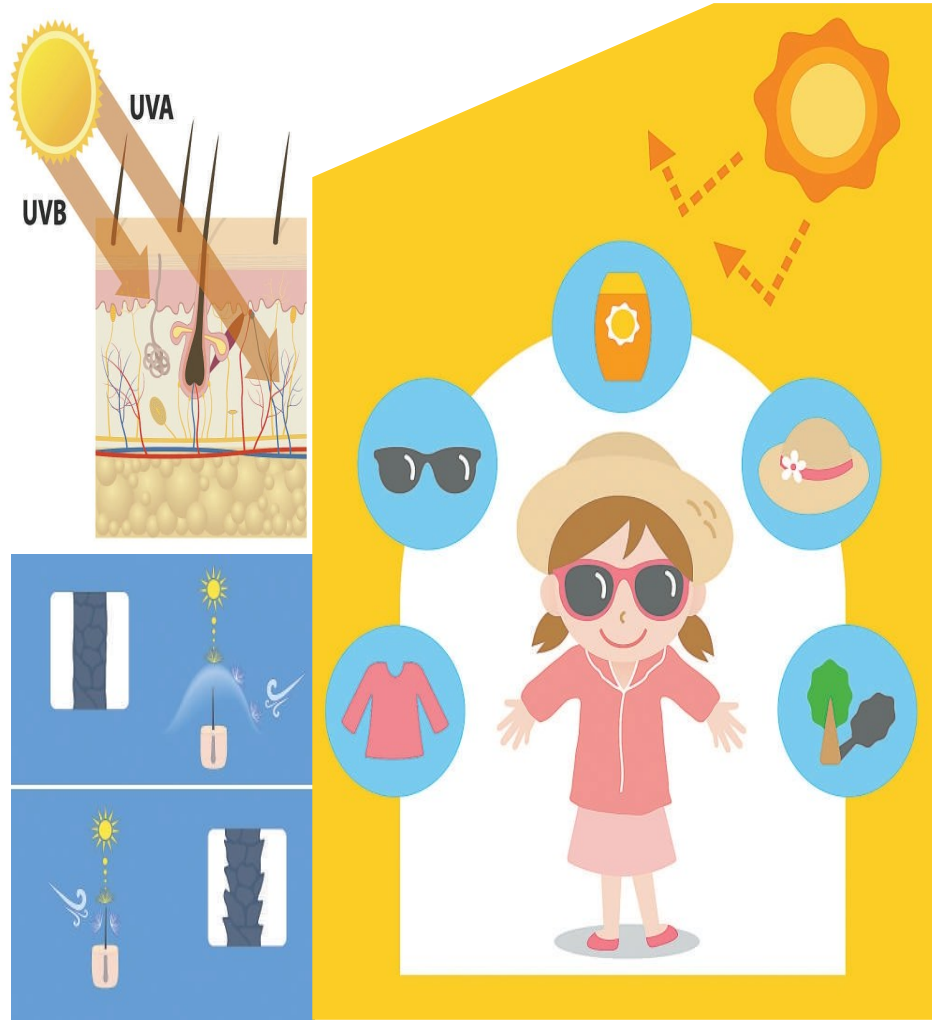
头皮老化会影响头发的颜色(变白)、头发的数量(脱发)和头发的质地(即头发直径;头发纤维的弯曲、拉伸和扭转刚度;脂质成分),以及头发是否耐受吹、染、烫等。头皮老化也可表现为皱纹、粗糙、松弛、萎缩、干燥等,这与细胞增殖能力降低相关,长期日晒和吸烟会加速这些变化。

那么,如何判断头皮是否出现老化?请注意以下这些预警信号:

- 1.头皮易干燥脱屑,油脂分泌增多。这是头皮屏障功能受损、水分和营养物质流失、微生态异常的表现。
- 2.头皮、面部皮肤变薄、松弛。提供韧性的胶原蛋白和提供弹性的弹性纤维减少,会导致真皮变薄、头皮松弛。头皮失去活力、

弹性下降,累及额头、眼角、嘴角等面部部位,还可导致额头皱纹、眼部下垂、法令纹等面部老化问题。

- 3.头皮出现瘙痒、皮损等炎症反应。
- 4.毛发变灰白。氧化应激选择性诱发毛囊黑色素细胞退化凋亡,导致毛发黑色素颗粒减少。
- 5.毛发变细、发质变差。活性氧攻击上皮细胞,产生大量MMPs(基质金属蛋白酶),降解组成毛干的重要成分角蛋白,使毛干的完整性被破坏。
- 6.毛发稀疏、脱发、秃发。头皮老化会导致毛囊中各类细胞的更新减弱、营养供给不足,毛囊逐渐进入退行期。
- 7.皮肤良性恶性肿瘤病变,也与头皮老化有密切关系。



4 有效防晒重在减少光损伤

有效预防头皮老化,重中之重是减少光损伤,最简单直接的方法就是为头发、头皮做好防晒。

减少暴露在阳光下的时间

夏季10时到16时是紫外线照射最为强烈的时间段,建议大家在此期间减少户外活动。确需在户外活动的人群,戴上遮阳帽或打防晒伞,降低紫外线对头发、头皮带来的伤害。

外出涂抹免洗保湿润发乳

头发过度受到阳光照射,会变得干枯和毛躁,外出前涂抹免洗保湿润发乳能够减缓头发水分流失。建议把免洗保湿润发乳涂头发后,再使用具有防晒保湿功能的喷雾,这样可以减少头发长时间处于湿润状态,降低紫外线带来的伤害。如果头发已受到强烈日晒,可以在洗发时添加足量润发产品,用热毛巾热敷头发后再洗净。

适当按摩头皮

夏天,在干燥的空调房间会让头皮血液循环不畅,头发变得脆弱易断,因此建

议空调温度不要开得太低。空闲时,用手指指腹按摩头皮,或用梳子从发根开始梳理头发,以促进头皮血液循环。日常生活中,建议多吃富含维生素A、B6的食物,如猪肝、海鱼、瘦肉、鸡蛋、黑芝麻、核桃等。维生素A能维持头皮组织的正常功能,减少聚集于毛囊的油脂,从而促进头发正常生长;维生素B6对调节脂肪酸的合成、抑制皮脂的分泌有重要作用。

浅色头发更要悉心护理

需要提醒的是,白色或灰色的头发由于黑色素或天然色素的含量较少,更容易受到紫外线辐射,因此更需要防晒,建议使用含有有机硅、抗氧化剂的产品来保护其免受辐射。

此外,户外工作者(接触紫外线比一般人多)和儿童、皮肤白皙者、光敏感疾病患者(对紫外线比一般人敏感)更应注意防晒,推荐以遮阳帽、防晒衣、墨镜、遮阳伞等物理防晒方式为主。

(本报综合)



崇阳县疾控中心

开展艾滋病防治知识进企业

本报讯 通讯员吴雪松报道:为进一步增强企业员工艾滋病预防意识,普及艾滋病防治知识,大力倡导健康、文明、科学的生活方式,营造全民参与、珍爱生命、远离艾滋病的社会氛围,7月28日,崇阳县疾控中心健康科普宣讲团队进入崇阳县丰日电源有限公司、秦江木业有限公司等企业开展艾滋病防治知识进企业活动。

活动现场通过悬挂宣传横幅、发放防治宣传折页、健康讲座等形式,艾防专家解读了艾滋病防治基本知识及当前我国艾滋病防治最有力的“四免一关怀”政策措施。县疾控中心艾滋病防治专业人员提醒,企业员工要树立正确的生活态度,共担防艾责任,共享健康权利。

此次活动,提高了企业员工人群防治艾滋病知识知晓率,增强了企业员工自我保护意识。活动现场共发放艾滋病防治知识宣传折页100余份,安全用品100余盒。

生活顾问

生气1小时=熬夜6小时

本报讯 记者江世栋报道:科学试验证明,当人乐观愉快时,人体通过生化过程使血液中增加有利于健康的化学物质,如激素、酶和乙酰胆碱等,起着调节血液流量与兴奋神经细胞的作用,使人体处于良好的机能状态。而当人的情绪有所波动、产生消极悲伤情感超过正常的生理限度时,就会造成生理机能失调,导致疾病的发生。

心理学专家根据大量的病历分析证明,消极恶劣的情绪会引起心理矛盾,造成心理及体力的过度消耗,加快衰老,导致免疫力下降。

另外,精神上长期处于忧郁状态会导致胃肠系统的疾病,因为情绪抑郁会使胃肠蠕动和消化液的分泌受到抑制,进而引起食欲的减退,甚至导致胃肠功能紊乱和器质性的损伤。具体地说,1小时生气造成的体力与精神的消耗,相当于3天中一共加班6小时以上的消耗,盛怒甚至还能使人暴亡。

浮躁的人常为一点点小事而生气,其实生气是一个人对自己施的一种酷刑,这种酷刑使自己越来越快地衰老,严重地损害了自己的健康,生气也导致了悲剧的发生。

人生虽然短暂却是美好的,我们实在不该让生气损害健康。所以,面对各种不如意,不应用生气的方式来惩罚自己,以损害自己的健康做代价,实在是太不划算了。

认识高血压的前兆

本报讯 记者江世栋报道:近日,一项研究表明,在看电视时不知不觉睡着,可能是患高血压的迹象。而这一“沉默的杀手”,无疑还会增加人们罹患心脏病和中风的风险。

高血压可分为原发性及继发性两大类。在绝大多数患者中,高血压的病因不明,称之为原发性高血压,占总高血压者的95%以上。继发性高血压继发于其他疾病,最常见的是由肾脏及肾上腺疾病所致,以及内分泌性高血压。

很多成人患有高血压问题,但是很多人完全没有意识到自己处于危险之中。高血压问题会增加患心脏病、中风和痴呆症的风险,尽管可以通过药物或是生活方式的简单改变就能预防和治疗,但由于高血压出现的症状比较少,往往当人们确诊时已经太迟了。

这些都可能是高血压前兆——

头疼。部位多在脑后,并伴有恶心、呕吐等症状。

心悸气短。高血压会导致心肌肥厚、心脏扩大、心肌梗死、心功能不全。

失眠。多为人入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒。

肢体麻木。常见手指、脚趾麻木或皮肤如蚁行感,手指不灵活。

电锯割断大腿动脉,6小时抢救死里逃生

咸宁日报全媒体记者 周莹

电锯割断大动脉,血如泉涌,生命急速流逝……近日,28岁的熊先生(化名)工作时发生意外,在咸宁市中心医院经过6小时的生死抢救,终于化险为夷,于8月8日康复出院。

急救室里遭遇“电锯惊魂”

“120吗,这里有人被电锯割伤……”7月23日下午3时许,在户外工作的熊先生不慎用电锯割伤左大腿,顷刻间鲜血大量喷出,工友们急忙拨打120急救。因伤势严重,救护车将熊先生转至咸宁市中心医院。

当时接诊的血管外科医生向福对这“惊魂一刻”印象深刻:“他整个人躺在血泊中,衣服被血浸透了,几个工友按压着伤口,血液还是呈喷射状态。”由于受伤部位靠近大腿根

部,120做了急救措施后仍不能止血。

“患者大汗淋漓,全身湿冷,不久就出现了失血性休克,连备血需要抽取的2—3毫升血样都很难抽出。”向福说,伤口一直被紧紧按压,无法查看伤情。值班护士快速开通静脉通道抗休克,医护人员一边紧急备血、准备手术,一边抓紧时间与匆匆赶来的家属沟通,确定抢救方案。

手术台上上演“生死时速”

熊先生以最快速度被送往手术室。血管外科主任夏红利带领急诊手术小组和麻醉科开始抢救。

“那天正好周末,接到医院电话紧急赶到手术室,看到情况不仅紧急,还很棘手,科室成立以来这样的病例屈指可数。”参与手术的

医生刘广涛回忆,患者创口很深,血肉模糊,加上血压已经低至60mmHg,难以分清动静脉,判断血管受损程度和神经是否断裂。

断裂的血管像一团“乱麻”,需要医生“顺藤摸瓜”一一理清、止血、缝合。手术团队顺着血管走向一根根处理,发现熊先生左股动脉完全离断,左股静脉破裂口较大,左侧大腿多处肌肉神经切割伤,阴囊睾丸阴茎损伤。

其中,左股动脉因损伤较大,无法正常缝合,手术切除受伤部分后,使用人造血管重建,并对其余血管、肌肉、神经进行缝合。又请泌尿科饶志刚主任会诊清创缝合会阴部损伤。

为了避免感染,手术中团队为熊先生消毒冲洗创面,科学精细输血、补液、补升压药等。

接力抢救终于“虎口脱险”

整场手术熊先生输血量达3000毫升,相当于一个成年人身体一半的血液。所幸的是,熊先生经历了6个小时多学科联合抢救后,熊先生终于化险为夷,推出手术室。

“这是我院血管外科成立以来,抢救的又一例急危重症患者。”市中心医院血管外科主任夏红利说,这类大动脉损伤极其凶险,死亡率极高。血管外科成立以来,不断学习新理念、新技术,加强学科研究、学科合作,诊疗水平不断提升。多次完成高难度急危重症的救治,代表着医院急诊抢救水平达到省内同类医院先进水平。

目前,熊先生恢复良好,左下肢活动基本正常,已康复出院。

腰痛——腰肌固护不容忽视



镇东鑫
副主任医师 硕士
咸宁麻塘中医医院风湿科主任

生活中,我们经常遇腰痛伴有坐骨神经痛的朋友,通过就医检查,发现大部分由于腰椎间盘突出卡压坐骨神经引起坐骨神经痛,然而,很多时候,我们忽略了一个问题,腰部肌肉对腰椎间盘的影响,经过仔细了解,我们会发现,很多人在发生坐骨神经痛之前很长一段时间就已出现腰痛,多伴有酸胀,久坐、久站后症状会有加重,这提示,腰部肌肉可能已出现慢性劳损。人体上半身重量,除了脊柱承压以外,还需要腰背部肌肉辅助受力,才可以对上身做出有效支撑和平衡控制。如果腰部肌肉受损,承压不够,上半身重量便转向我们的脊柱,椎间盘承压也随之增加,日积月累,椎间盘突出

突出。这样,我们腰部肌肉固护显得很重要。

什么情况下,腰部肌肉会出现损伤呢?

- 1.腰肌突然发力超出腰肌所能受力的范围,使腰肌在短时间内出现急性损伤,平素从事重体力劳动、挑、提、抬、扛重物劳动者易发生。
- 2.久坐、久站,长时间弯腰等不良姿势,使腰部肌肉处于紧绷状态,血管内血流速度减慢,致局部经络受阻,出现慢性疼痛。
- 3.外力撞击腰部,致腰部肌肉受伤,

未及时打开局部瘀血,瘀血阻滞局部经络,经络不通,出现慢性腰痛。

4.寒冷、潮湿刺激,腰部肌肉受寒冷刺激,腰部肌肉局部血管收缩,缺血,致局部经络受阻,出现慢性腰痛。涉水、潮湿环境工作,夏季空调对着背部吹,频食冰镇冷饮人群易发生。

腰部肌肉劳损十分常见,据统计,有70%的成年人曾患有腰肌劳损,且以30至50岁人群为主,一般通过正规治疗,基本可以治愈,如果延误治疗,时间久后,腰部肌肉支撑力下降,腰椎椎体承重增加,可出现腰椎骨质

增生,严重时会出现椎间盘突出,甚至腰背肌筋膜炎。

日常生活中,如何固护腰部肌肉呢?

- 1.如果需要腰肌发力挑、提、抬、扛重物,提前活动腰肌,避免腰肌超负荷损伤。
- 2.避免长时间劳作和不良姿势,长时间弯腰可起身活动腰部肌肉,久坐、久站后可走走路,使腰部肌肉血液循环改善,避免局部瘀堵。
- 3.运动时避免过度跳跃或持续时间过长,中间可适度休息,出现腰部不适

可减少运动量。

4.腰部肌肉护暖,夏季避免空调、电扇直吹腰背部,女生尽量不穿露脐装,冬季条件允许时可穿长棉服或长羽绒服。

5.中老年人,有骨质疏松的,可适当补钙,晒太阳,使腰椎骨质强健,减轻腰肌负荷,腰椎椎体和腰部肌肉一同固护,形成合力。

如您日常生活中,有腰部疼痛疾患,请及时就医,请专科医生评估诊治。

