

健康热浪 JIANKANGREFENG

健康潮 JIANKANGCHAO

紫外线促老化 头皮防晒很重要

张凡

8月18日是全国护发日，今年的宣传主题是“揭开养发与护发技巧”。

在所有的护发问题中，“脱发”位列排行榜前三。受脱发困扰，有病乱投医也成了当下发友们常用的“防脱发手段”，例如轻信民间偏方，十几天不洗头促生发、生姜蹭头皮、狂吃黑芝麻丸等等，这些错误操作却只会拖延了病情，尤其是脱发时间长的患者，因毛囊长期受到抑制，很容易就会失去生长机会，反而使治疗的难度加大。

在毛发健康领域中，有一个常常被忽略的问题——头皮健康。今天，我们就从头皮养护的角度，来讲一讲如何养护发。

日晒可诱发头皮老化

俗话说“好地上面长好苗”，这句话用来诠释头皮健康与毛发健康的紧密关系也很贴切。

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。头皮面积是脸部皮肤面积的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。生活中也有一些因素会加速头皮老化，特别是紫外线照射，它对毛干和毛囊均会造成损伤。

对于暴露在皮肤外的毛干，紫外线引起的变化包括物理和化学两方面。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；化学改变包括头发的蛋白质、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“光老化”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物生成，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色素的形成，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。



头发遮挡紫外线的效果并不理想

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，通常用于描述衣料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》标准中规定，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，短发的UPF值通常比长发高2-5。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，会更多地表现出外在和外在老化特征，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、皮肤鳞状细胞瘤、黑色素瘤等皮肤肿瘤。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，头皮老化较难观察，主要表现为头发变白、弹性降低、脆性增加及变薄松弛等。

头皮老化有诸多预警信号

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(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：

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。

头皮、面部皮肤变薄、松弛，提供韧性的胶原纤维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。

头皮出现瘙痒、皮损等炎症反应。

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。

毛发变细、发质变差。活性氧攻击上皮细胞，产生大量MMP(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。

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。

皮肤良恶性肿瘤病变，也与头皮老化有密切关系。

有效防晒在减少光损伤

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、头皮做好遮光防晒——

减少暴露在阳光下的时间。夏季特别是伏天10时到16时是紫外线照射最为强烈的时间段，建议在此期间减少户外活动。如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抹头发后，再使用具有防晒保湿功能的喷雾，这样可以减少头皮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。天气炎热，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对调节脂肪酶的合成、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，建议使用含有硅烷、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。

头皮如土壤，毛发似植物。拥有健康的头皮环境，才能让头发焕发勃勃生机。因此，出现脱发症状后，一定要及早就医，让专业医生来帮你判断采取哪种治疗方案，尽早开始治疗。

(作者系北京积水潭医院皮肤科副主任、毛发医学研究中心负责人)

维生素D缺乏，你会晒太阳吗？

3周前，苏女士在医院检测发现维生素D缺乏，医师建议她多晒太阳。苏女士便每天上午8点~10点半，穿着短袖、中裤坐在公园晒晒太阳，中午吃饭休息后，下午3点~5点半再去公园晒太阳。1周前，苏女士颈部、前臂和小腿等处开始出现水泡、发痒……这是日光性皮炎的典型症状。

老年人易患维生素D缺乏，首先是因为其皮肤中7-脱氢胆固醇含量下降，经阳光照射后维生素D的生成量较低。有学者比较了不同年龄(20~30岁和62~80岁)健康白人接受阳光照射后皮肤产生的维生素D，结果发现老年人维生素D生成量不到年轻人的1/3。其次是因为老年人室外活动量下降，接受阳光照射的时间明显减少。我们曾经调查了老年女性户外运动与血清25-羟基维生素D的关系，结果发现坚持户外运动老年女性25-羟基维生素D的水平，平均比未坚持户外运动的老年人高3.5ng/ml。

晒太阳是老年人补充维生素D的重要手段，这是因为在人体内源性维生素D中，约90%是由表皮中7-脱氢胆固醇在阳光紫外线的作用下转化而来。但是老年人在天气炎热时要注意正确晒太阳，否则会像苏女士一样，患上日光性皮炎。日光性皮炎又称急性日晒伤、晒斑，是皮肤受强烈光线照射后出现的一种急性损伤性皮肤反应，患处皮肤表现为红肿、灼痛，甚至出现水泡、瘙痒等症状，其症状与光线强弱、照射时间、肤色、体质等因素有关。

为避免发生日光性皮炎，老年人首先应选择早晚晒太阳。一般来说，在裸露面部和两上臂的情况下，每天晒20分钟即可满足人体对维生素D的需要。其次，老年人应避免在中午前后外出，如确需在中午外出，则应撑遮阳伞，以免阳光灼伤皮肤和眼睛。老年人体质较弱，又常伴有心脑血管疾病，故要特别注意避免长时间坐在阳光下暴晒，以免发生意外。当然，老年人也可以选择坐在凉快的树荫下晒太阳，此时阳光会透过树叶间的缝隙，晒到皮肤上，同样可起到促进皮肤合成维生素D的效果。

另外，老年人由于室外活动减少，皮肤中维生素D生成量不足，因此单靠晒太阳常常不能有效纠正维生素D缺乏，故应及时补充维生素D制剂。由于目前国内用于治疗老年维生素D缺乏的口服维生素D制剂较少，也可以选择国家基本药物维生素D2针。肌注后，维生素D2首先贮存在脂肪组织里，然后逐渐吸收入血，在肝脏转化为25-羟基维生素D从而纠正维生素D缺乏。在接受维生素D2针治疗过程中，应注意保持一定的疗程，并注意定期检测。一般来说，维生素D缺乏的老年人，平均需要连续注射6个月(每月注射60万单位)，其血清25-羟基维生素D水平才会达标(≥30ng/ml)。老年人维生素D水平达标后，即应停止注射。当然，维生素D缺乏的老年人，还可以通过食用添加维生素D的强化食品来补充维生素D，比如225g强化牛奶和100g强化乳酪中均含100IU维生素D。

(浙江省人民医院主任医师 边平达)

降糖也要“量体裁衣”

78岁的王爷爷今年体检被确诊为糖尿病。一辈子严于律己的他在血糖控制方面更是严格，要求每次血糖都控制在正常范围。近期家人发现王爷爷脾气暴躁、容易发怒，几天前还突然昏倒了，幸好家人及时发现，送到医院一测血糖1.8mmol/L，原来是“低血糖昏迷”了。

降糖是治疗糖尿病的关键，也是预防和延缓糖尿病并发症的重要措施。虽然都是糖尿病患者，但不同的人，降糖目标是不一样的。降糖也需要“量体裁衣”，否则在降糖路上就会误入雷区。

对糖尿病人群来说，血糖控制得越好，糖尿病并发症发生率越低，死亡率越低；对糖尿病患者个体来说，血糖控制得越好，糖尿病病情就能控制得越好，慢性并发症发生得也就越晚。但这并不是说血糖控制得越低越好，血糖控制得越严格，随着血糖值的下降，低血糖风险会逐渐增加。而低血糖可以诱发患者心脏和大脑缺血，造成心肌梗死或脑梗死，甚至昏迷和死亡。

所以，血糖并不是越低越好，要评估患者的个体情况，制定合理的降糖目标，降到这个目标范围才是最合理的。血糖的正常范围：空腹血糖小于6.1mmol/L，餐后2小时血糖小于7.8mmol/L，糖化血红蛋白小于6.5%，这是大部分成年人的降糖目

标。但血糖正常范围与血糖的控制目标并不都是一样的，一些伴有特殊病情的糖尿病患者血糖控制目标就不必一定达到正常范围，要根据每个患者的具体情况制定个体化的血糖控制目标。

其实，影响血糖控制目标的因素有很多，主要为高龄老年、独居、伴有严重的糖尿病慢性并发症，以及伴发心脑血管病、肾功能不全、精神或智力障碍等疾病，或预期寿命小于5年(如癌症患者)、不能正常或按时进食者、使用糖皮质激素者、重症监护室患者等。伴有上述因素的患者血糖控制目标应较宽松。

各层患者的血糖控制目标是不一样的，要依据病情对不同人群制定个体化的血糖控制目标，具体分为宽松、一般和严格。一般控制：空腹血糖或餐前血糖：6~8mmol/L；餐后2小时血糖或不能进食时任意时点血糖水平：8~10mmol/L；宽松控制：8~10mmol/L；餐后2小时血糖或不能进食时任意时点血糖水平：8~12mmol/L。特殊情况可放宽至13.9mmol/L。严格控制：空腹血糖或餐前血糖：4.4~6.0mmol/L，餐后2小时血糖或不能进食时任意时点血糖水平：6~8mmol/L。

总之，唯有坚持量体裁衣、因人而异的个性化降糖方案，才能保证在不发生低血糖的同时控制糖尿病病情、延缓糖尿病并发症的发生，这才是最合理的降糖之道。

(北京老年医院主治医师 王敏)

食话食说 SHIHUASHISHUO

心血管论坛 XINXUEGUANLUNTAN

高温天肿瘤患者需清淡均衡饮食

吃不下、睡不着，衣带渐宽，体重下降……最近各地持续高温天气，让不少肿瘤患者出现食欲不振、四肢乏力、心烦气躁、头晕胸闷等症，只好吃点水果、喝点稀饭对付一顿饭。在高温环境下，人体不能如同常温下通过热辐射的方式散热。随着汗液的排出，人体内的水分随之流失，同时消耗了体内的水溶性维生素、含氮化合物、矿物质，尤其是钠、钾、镁、钙等矿物质，导致人体对营养素的需求增加。因此，建议肿瘤患者选择清淡、温软、卫生的食物均衡食用，以保证营养摄入。

国内外的指南均指出，最有利于肿瘤患者的饮食模式是均衡饮食。所谓均衡是指不过分强调某一种营养素或食物，建议肿瘤患者选择多样化的食物，如谷薯类、蛋奶豆肉类、蔬菜水果类等食物数量充足、科学搭配、色彩丰富，实现进食更有

滋味，以良好的营养状态，完成临床抗肿瘤治疗，促进康复。同时，肿瘤患者日常应注意避免油腻、味道浓重、辛辣刺激的食物，建议采用蒸、煮、炖、煎等烹调方法，避免进食油炸食物，高温天的饮食应该更加清爽可口。此外，采用进食小份精致的食物，增加每日进餐次数，也是高温天增进食欲、增加营养摄入，有效缓解抗肿瘤治疗导致的消化道副作用的好方法。

过热的食物容易烫伤口腔和消化道黏膜，过冷的食物容易刺激胃肠道，引起消化液分泌减少、胃肠道血管收缩、肠道功能紊乱。因此，肿瘤患者饮食忌生冷，进餐时要确认食物温度适宜再入口。进食较硬的食物，容易划伤消化道黏膜，导致消化道炎症、出血，软食可以有效避免不必要的消化道损伤，促进食物中营养物质的消化和吸收。另外，气温的升高和湿度的增

加为细菌的繁殖提供了有利条件，加快了食物的腐败，因此，高温天气成为食物中毒事件的高发季节。肿瘤患者需要格外注意饮食卫生，建议不吃隔夜菜，少吃凉拌菜、卤菜等。

此外，不少肿瘤患者在高温天气看见荤食就倒胃口，在此建议选择其他优质蛋白质食物进行替代。如果不排斥，可以优先选择鱼类，蛋白质含量高且容易消化。以下几类食物也能够提供优质蛋白：

蛋类。鸡蛋物美价廉，是优质蛋白质的最佳来源之一。鸡蛋含有卵磷脂、叶黄素、玉米黄素等多种维生素和矿物质，以及ω-3脂肪酸，营养价值高，易于消化和吸收。根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议，蛋类的推荐摄入量为人均40g~50g/天，相当于鸡蛋1个、鸽子蛋3~4个、鹌鹑蛋5~6个、蒸、煮、炒、煎等烹调方法都是不错的选择。一般老年人、轻体力劳动的肿瘤患者，每天建议吃1个鸡蛋，术后恢

复期的患者或其他肉类等蛋白质食物摄入量较少的患者，每天可吃2个鸡蛋。需要提醒的是，糖尿病患者、高血脂患者，隔一天吃一个水煮蛋比较适合。

奶制品。牛奶、酸奶、奶酪等奶制品是优质蛋白质和钙的良好来源，《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每人每天摄入奶及奶制品300g~500g。建议癌症患者，早餐搭配主食喝200ml~250ml鲜奶，或者两餐之间搭配水果或坚果喝100ml~150ml酸奶，不仅营养更全面，而且能促进营养物质的吸收，达到更佳的营养功效。

豆类。豆类在营养学上分为大豆和杂豆类。大豆类食物不仅蛋白质含量高，而且大豆蛋白的氨基酸含量较高，是唯一能与动物蛋白相媲美的植物来源优质蛋白。豆类经过不同的制作工艺，变成上百种风味美食，如豆浆、豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑、腐皮、香干等，都是高温天不想吃肉的癌友们的智慧之选。赤豆、绿豆、芸豆、扁豆等杂豆类食物富含膳食纤维、钾和抗氧化物质，将它们合理搭配到饮食中，能有效解决高温天烹饪乏力和营养不足的两难问题。

(江苏省肿瘤医院副主任医师 王卉)

警惕高温天气诱发心梗

40岁的徐先生平时喜欢抽烟且经常熬夜。一周前他下班后和几个朋友去打球，虽然天气炎热但他们热情不减，运动完后满头大汗。回到家后没过多久，徐先生就感到上腹部隐隐作痛。起初，他以为是天热太凉的东西吃多了导致胃病，然而在吃了家中常备的胃药后疼痛丝毫没有好转。徐先生觉得太晚了，想睡一觉忍到明天再去医院看胃病，结果硬扛到第二天早晨六点疼得受不了，随后徐先生赶忙来到武汉市中心医院后湖区院就诊。

经相关检查后，医生发现徐先生根本不是胃病而是急性心肌梗死，接下来的造影显示徐先生三支病变，前降支急性闭塞，医生赶紧在急诊就为患者开通前降支并植入支架。由于前降支和前降支近端闭塞，徐先生之前在家的智慧之选。赤豆、绿豆、芸豆、扁豆等杂豆类食物富含膳食纤维、钾和抗氧化物质，将它们合理搭配到饮食中，能有效解决高温天烹饪乏力和营养不足的两难问题。

医院心血管内科主任陈曼华介绍，

很多市民觉得冬季是心血管病的多发季，然而极端高温天气下，心血管病也容易诱发。今年入夏到现在，心血管内科收治了不少急性心肌梗死患者，且不少是危重症患者，究其原因，主要是因为今年天气特别炎热，极端高温天数多，人们出汗较多，血液浓缩容易形成血栓；加之夏日开空调后，室内外温差较大，也易诱发心脑血管疾病。此外，夏季天气闷热，人容易烦躁情绪影响，导致体内交感神经兴奋，心跳加快，也容易诱发心梗。

陈曼华提醒，市民要警惕高温天气诱发心血管病，大量出汗应及时补充水分，但在高温环境或运动中切忌立刻大口进食冷饮，可选用常温水或待身体温度逐渐平稳后再小口喝冷饮。平时需保持心情舒畅、适当运动、充足睡眠、规律作息，戒烟戒酒、不要熬夜。需要特别强调的是，心梗也有许多非典型症状需格外警惕，比如由于心梗的牵涉痛，会导致疼痛放射到左上肢、上颌部、背部及上腹部、咽部、牙齿等非典型部位，应高度重视警惕。

(武汉市中心医院副主任医师 戴睿)