

防晒“神器” 这样选不踩坑

■本报特邀 中国人民解放军联勤保障部队九〇九医院 钱江 副主任医师

□本报记者 刘伟芳

高温下,满街都是“熟人”。

防晒用品的热度也随着气温一路上扬,除了防晒霜、防晒喷雾之外,防晒衣、太阳伞等“物理防晒”装备卖得火爆。



然而这些防晒用品价格相去甚远,从十几元到上千元不等,各种概念层出不穷,怎么选才对?尤其在街上,你会看到很多防晒衣是轻薄款,感觉就是披了件纱,这真能防晒吗?

根据国家标准《纺织品防紫外线性能的评定》的规定,只有当衣服的UPF(紫外线防护系数)值大于30,UVA(穿透力较强的长波紫外线)的透过率小于5%时,才能称为“防紫外线产品”。

所以如果没有标明UPF值,且面料很薄,防晒效果可

能还不如普通衬衣。

那UPF值是不是越高越好?

那也没必要啦!

UPF值50意味着只有1/50也就是2%的紫外线能穿透,相当于阻挡了98%的紫外线。而UPF数上百的防晒衣,仅比UPF值50+的防晒衣多阻挡了

百分之一点几的紫外线。

与其追求那一点点的阻挡,不如更关注透气度。透气性差的防晒衣穿久了,可能诱发热疹、皮炎、湿疹、脓疱疮等皮肤病。

面料成分建议选择锦纶(也叫聚酰胺、尼龙),组织结构选择针织(这一纺织结构更疏松透气)。



紫外线是从各个方向照射的,伞面积越大,抵挡效果越好。一般情况下,UPF30+(紫外线过滤97%)的遮阳伞就够用。



警惕热浪诱发的“健康杀手”

天气是越来越热了,冰镇饮料也是总不离手,“吨吨吨”猛灌下肚,是解暑了,但一种危险的脑血管疾病也在悄然靠近,它就是脑卒中。

#高温天猛吃冷饮易诱发脑卒中#

今日阅读71.3万 今日讨论89 详情>

主持人:央视新闻 | 105家媒体发布

导语:高温下人的情绪波动较大,或导致血压异常波动,还有猛吃冷饮、喝冰水等,都可能诱发脑卒中,俗称“脑梗死”。

近日,#高温天猛吃冷饮易诱发脑卒中#登上热搜。

通常来讲,脑卒中在寒冷季节发病率较高,但近几年的研究表明,在夏季持续高温天气下,包括脑卒中在内的心脑血管疾病,发生率和死亡率明显上升。

这种极端高温可能蕴藏着更致命的危机:“高温+高湿度”组合,可能让我们无限接近人体“热量极限”——湿球温度。英国气候学家汤姆·马修斯曾经发出警告称,在高温环境下,人体主要会通过排汗来调节体温,但是当所处环境的湿度较高时,这一散热途径

受阻,人就会感觉到“闷热”,当湿球温度达到35摄氏度时,人体将失去调节自身温度的能力,只能存活几个小时!

湿球温度的定义是指对一块空气进行加湿,其饱和时(相对湿度达到100%)所达到的温度。由此不难看出,它是湿度和温度的组合,也是对人类最致命的组合。

近几年,我国浙江、福建以及广东出现的高温通常伴随着较高的湿度,在许多时候湿球温度都曾达到了33℃,非常接近致死的湿球温度。

所以夏季,除了高温,我们更应该警惕高温+高湿度的致命组合。

研究显示,当气温上升到32℃以上时,中风的发生率较平时高66%,并且随着气温的升高,危险性还会增大。

临床数据也显示,每年的七八月都是脑血管疾病发作和死亡率的一个小高峰。

夏季温度高出现中风的主要诱因就是脱水,水分补充不及时,血液变黏稠了,血液里面的水少了,血细胞并没有减少,这时候容易造成血液流通不畅,在原有的血管病变的基础上,就会诱发中风。

预防脑卒中 谨记要点

◆保证每日充足的水摄入量,每天推荐至少摄入1500毫升(肾病患者应酌情限量,室外露天工作者或大运动量者则应酌情增加)。饮食上要保持健康饮食习惯,注意补充维生素和电解质。

◆尽量减少户外活动,根据气温日变化适度调整锻炼时间,推荐选择清晨、傍晚时段,避免高温时段户外活动。

◆使用空调时,建议室温调节在26℃左右为宜。每天应保证充足的高质量睡眠,成年人以7~8小时为宜。

◆伴有高血压、糖尿病、血脂异常等脑卒中危险因素的患者,应规律监测,并坚持遵医嘱长期规

律用药,不可擅自停药、减药。

◆出现言语不清、口眼歪斜、肢体无力、行走不稳、剧烈头痛、意识障碍等情况时,请立即拨打“120”,及时就医诊治。

◆热的天气使人烦躁易怒,情绪波动会导致血压骤升,诱发脑卒中。因而要有意识控制不良情绪并及时进行排解。

先兆中暑的主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。

相比之下,脑卒中有一些典型症状,可以采用“120”三步识别法快速识别:

“1”代表“看到1张不对称的脸”;

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;

“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

如果通过这三步,观察怀疑患者是脑卒中,应立刻拨打急救电话120,脑卒中的救治效果,具有很强的时间依赖性,越早治疗,效果越好。

(本报综合央视新闻、科普中国、凤凰卫视等)



数据来源:知天气2023年7月2日10时预报

图形来源:福建省气象服务中心制图工作室