

# 夏天，FDA跟你聊聊防晒（下）

作者：Gloria Zhang M.D., M.P.H.

（本文<上>见本报6月23日B2版）

## 3、防晒产品的成分

每种药物都有活性成分和非活性成分，防晒霜也一样。在防晒霜里，有效成分是用来保护我们的皮肤免受紫外线伤害的物质。非活性成分，如水或油，是用来制造防晒霜的。

活性成分又可以大致分为两种：

**有机成分：**吸收紫外线辐射并将其转化为少量的热量。有机防晒产品可能含有PABA衍生物、肉桂酸盐、水杨酸酯和苯甲酚。

**无机成分：**反射并散射紫外线辐射。它们可能含有二氧化钛或氧化锌。通常无机防晒产品对皮肤不那么刺激。

很多防晒产品是有机和无机成分的组合。下表列出了常见的防晒活性成分及其防护作用和允许的最高浓度：

UV Action Spectrum Maximum Concentration		
ACTIVE INGREDIENTS		
Chemical Filters		
UVA Filters		
Oxybenzone	6%	UVB, UVA II
Sulisobenzonate	10%	UVB, UVA II
Dioxybenzone	3%	UVB, UVA II
Avobenzone (Parsol 1789)	3%	UVA I
Meradimate	5%	UVA II
Ecamsule <sup>a</sup> (Mexoryl SX)	10%	UVB, UVA
UVB Filters		
PABA	15%	UVB
Padimate-O	8%	UVB
Cinoxate	3%	UVB
Octinoxate	7.5%	UVB
Octisalate	5%	UVB
Homosalate	15%	UVB
Trolamine salicylate	12%	UVB
Octocrylene	10%	UVB, UVA II
Ensulizole	4%	UVB
Physical Filters		
Titanium dioxide	25%	UVB, UVA <sup>b</sup>
Zinc oxide	25%	UVB, UVA <sup>b</sup>

<sup>a</sup>Only as a component of certain approved sunscreen formulations approved under the new drug application.

<sup>b</sup>Absorption varies depending on the particle size.

虽然防晒产品的防护作用发生在皮肤表面，但有证据表明，至少有一些防晒产品的活性成分可以通过皮肤吸收进入人体。因此，使用防晒产品是否会导致无意识的、长期而系统地接触这些活性成分，以及到怎样的程度，都是值得研究的重要问题。

## 4、防晒产品的有效期

跟任何非处方药物一样，FDA要求所有防晒产品必须标明有效期，除非制造商的稳定性测试表明该产品至少在3年内会保持稳定。也就是说，如果一款防晒产品没有标明有效期，你可以假设它在购买后的第3年过期。

为了确保你的防晒产品能够提供标签上声称的防护，FDA建议不要使用已经过期的防晒产品(如果标有有效期的话)，或者三年前购买的没有标明有效期的防晒产品。

有些牌子的防晒霜比其他牌子好吗？

防晒广告铺天盖地，瞄准的都是你的钱包。专家们认为：如何使用防晒产品比品牌本身更重要。要寻找那些广谱、耐水、SPF值至少为15的防晒产品。仔细检查防晒产品的保质期。另外，还是要找一个你喜欢的防晒产品。因为如果不喜欢，你就不会一直用它。



## 如何使用防晒霜

如何使用极为重要！

**时间：**在你出门之前30分钟就要涂抹，这样防晒霜才有足够的时间来提供最大的保护。

**用量：**跟钱一样，越多越好。一定要舍得用，整个面部和可能暴露的身体部位都要抹上(避免眼睛和嘴巴)。

Remember: more is better

经常被遗忘的地方：耳朵，鼻子，嘴唇，脖子后面，手，脚面，发际线，头部没有头发或头发稀疏的地方。如果你没有太多头发，又不愿意抹头上，也可以戴个帽子。

**了解你的皮肤：**在同样条件下，皮肤白皙的人会比深色皮肤的人吸收更多的太阳能。

**使用频率：**至少每两小时重新涂抹一次，如果游泳或大量出汗时，要抹得更勤些。

记住，沙子、水和雪都会反射阳光，紫外线还可以穿过云层，所以即使在阴天也要使用防晒霜。



## 防晒产品的保存

为了保持它们的良好状态，FDA建议不要把防晒产品直接暴露在阳光下。用

毛巾包起来或者放在阴凉处。如果天气热而且要在外面比较长时间，也可以把防晒霜放在冷藏盒里。这就是为什么所有的防晒产品标签都必须提醒：“避免本产品接触过度热量和直接阳光照射。”

**婴儿和儿童的防晒措施**

不建议婴儿使用防晒产品。FDA建议婴儿在上午10点到下午2点之间远离阳光直射。如果他们必须呆在阳光下，需要穿防护服。婴儿皮肤娇嫩，防晒产品会引起一些副作用，比如皮疹。

对婴儿最好的保护就是让他们完全远离阳光直射。在给6个月以下的儿童涂防晒霜之前，请先咨询医生。

对于六个月以上的儿童，FDA建议按照防晒产品标签上的说明来使用。



## 结束语

防晒很重要。一些重要的防晒建议包括：

-减少在太阳下暴晒的时间，特别要避免上午10点到下午2点之间的这段阳光最强烈的时间。



-遮盖暴露在阳光下的皮肤，比如穿长袖衬衫、裤子。使用太阳镜和宽边帽来避免阳光直射。

-夏天建议使用SPF30或更高的广谱防晒产品，注意有效期，并按照产品说明使用。

-防晒霜要多用，勤用，舍得用！

**(本文首载于作者微信公众号同语轩，经作者授权刊载，版权属于作者本人。)**

