江苏海事职业技术学院
JIANGSU MARITIME INSTITUTE

5.2 船舶常见病症的预防与救治

主讲： 李俐

5.2.3 日晒的预防与处理

同学们，大家好，今天我们学习的内容是：日晒的预防与处理

由阳光照射引起的、发生于暴露部位的过敏反应性皮肤病，称日光性皮炎，俗称晒斑。在海上，人们很容易暴露在炎热的阳光下，一般在曝晒后数小时内于暴露部位出现皮肤红肿，水泡和脱皮等。因此对日晒的预防与处理学习显得尤为重要。

表现

一、临床表现

日晒伤多发生在日光强烈照射后4~6 h，在被照射皮肤出现边界明显的红 斑，严重者可出现红斑、丘疹和水疱。12~ 24 h达到高峰。并伴有局部灼痛或刺痛，有的可能会出现局部瘙痒，更严重者可能会引起全身症状，如发热、头痛、恶心、呕吐等。

1.对于日光性皮炎应如何处理呢？

如已出现日光性皮炎，于日晒后数小时内可外搽万花油、芦荟凝胶、石蜡油或者单拧酸油膏;还可局部用冰水、冰牛奶每隔2-3小时湿敷20min，此法有明显减轻局部急性炎症所引起的红、肿、痛等症状及补充水分的作用。皮肤痒、有全身症状者加服抗组胺(如扑尔敏)等抗过敏药物。严重者可外用皮质激素霜，如氢化可的松霜，并给予补液及其他对症处理。

注意，如出现水泡，切勿将水泡弄破，应使疱皮完整，以防皮肤感染。

2.日晒重在预防

在上午10时到下午2时日光照射最强时尽量避免户外活动或减少活动时间；外出时为避免日光曝晒，可撑伞、戴宽边帽、穿长袖浅色衣服；必须暴露皮肤时，建议在曝晒15分钟前用防晒系数（SPF）15以上的防晒霜涂擦暴露皮肤，有严重光敏者需用防晒系数SPF30以上的防晒霜。

日晒防治

日晒
防治

避免
10Am-2Pm
晒太阳

日晒防治

石蜡油、单柠酸油膏
或SPF≥15防晒霜

冰敷、冷敷或喷雾