



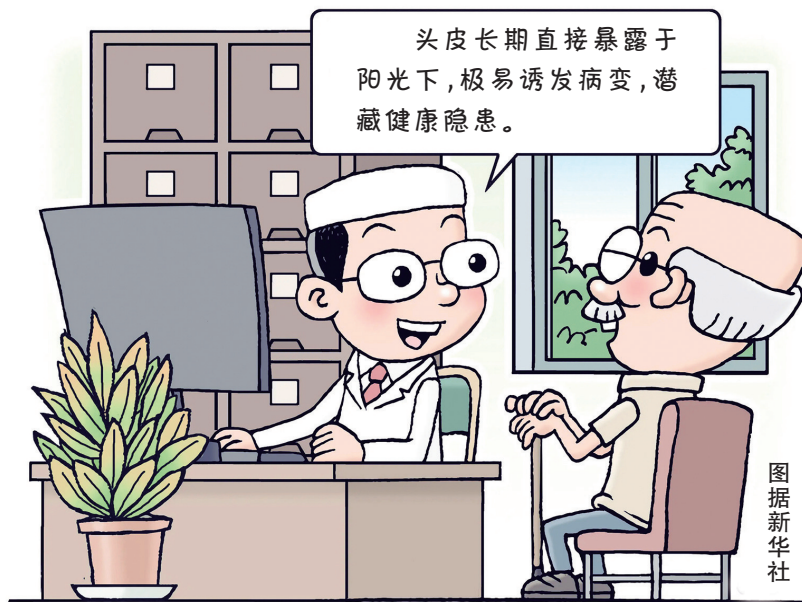
你的头顶,也许正在被悄悄晒伤

夏季防晒注意这个盲区

生活中,多数人防晒仅关注面部、手臂、颈部等外露肌肤,却普遍忽视头顶头皮的防护。不少中老年人、头发稀疏及秃顶人群误以为头皮晒黑无关紧要,事实上,头皮防晒绝非单纯预防发黑、延缓肌肤老化,更是一项至关重要的防癌手段。

临床数据表明,头皮是皮肤鳞状细胞癌的高发部位,长期紫外线暴晒是该病的首要诱因。尤其是发际线后移、秃顶的中老年群体,头皮长期直接暴露于阳光下,日积月累的光损伤极易诱发头皮病变,潜藏极大的健康隐患。

■记者 叶楚榕



图据新华社

1 七旬老人常年暴晒,诱发头顶鳞状细胞癌

68岁的张大爷是农民,大半辈子扎根田间劳作,长期暴露在烈日之下。随着年龄增长,他的头发日渐稀疏,头顶大片头皮裸露在外,数十年间从未做过头皮防晒防护。

近两年,张大爷发现头顶反复长出红色小疙瘩,偶尔出现破溃流血、结痂脱落的情况,反复发作、难以彻底痊愈。起初,他误以为是普通头皮炎症、上火长痘,仅自行涂抹药膏简单处理,并未放在心上。

今年入夏后,张大爷头顶的皮损迅速扩大,形成凸起的硬质斑块,触碰易出血,还伴随轻微刺痛、瘙痒症状,溃瘍面始终无法结痂愈合,严重影响日常生活。

在家人陪同下,他前往市太和医院皮肤病中心就诊,经科室主任景海霞诊断,最终确诊为头皮鳞状细胞癌。所幸病情发现于早期,未出现深层浸润及远处转移,通过及时的手术切除治疗,成功阻断了病情进一步发展。

景海霞表示,张大爷的病例是长期忽视头皮防晒引发病变的典型案例。中老年人头皮代谢能力衰退、皮肤修复功能下降,数十年持续的紫外线照射会持续损伤头皮细胞,使头皮陷入反复炎症、破溃、修复的恶性循环,最终诱发鳞状细胞癌。许多老年人存在认知误区,认为头皮无明显痛感、不影响日常生活就无需检查,任由微小病灶持续发展,最终拖延成恶性肿瘤,追悔莫及。

4 简单高效 头皮防护指南

“头皮鳞状细胞癌可防可控,防护核心在于常态化防晒、早筛查、早干预。”针对中老年人的生活习惯,景海霞总结出一套简单高效、易于坚持的头皮防护方法,从源头规避头皮癌变风险。

首选物理防晒。夏季外出、户外劳作时,建议佩戴遮阳面积充足、透气舒适的宽檐帽,完整遮挡头顶、发际线、耳周等头皮暴露部位,全方位隔绝紫外线。该方式无需频繁涂抹防晒产品,适配中老年人日常出行、户外劳作的需求。同时尽量避开上午10点至下午4点的紫外线高强度时段,减少头皮持续暴晒损伤。

其次,养成良好的头皮养护习惯。切勿随意抠抓头皮结痂、破损部位,头皮出现外伤、溃瘍、炎症时,及时规范就医治疗,避免伤口反复破溃、感染。同时减少刺激性化学物质接触,避免频繁染发、烫发,降低头皮化学损伤风险,减少细胞恶变可能。

最为关键的是坚持日常自查与专科筛查。中老年人洗头、梳头时,可主动观察头皮状态,一旦发现头皮出现反复不愈的破溃、不明红斑硬结、异常结痂、频繁出血、持续瘙痒刺痛等异常症状,切勿自行用药拖延病情,需第一时间前往皮肤科就诊排查。50岁以上、头发稀疏、长期户外工作的高危人群,建议每年进行一次头皮专项体检,实现疾病早发现、早诊断、早治疗。

景海霞提醒,对中老年人而言,头皮防晒不仅是肌肤养护,更是守护身体健康的重要举措。做好日常头皮防护、重视头皮细微异常,才能有效规避隐患,安然度夏。

2 什么是头皮鳞状细胞癌?

头皮鳞状细胞癌是临床高发的恶性皮肤肿瘤,也是中老年人头皮部位最常见的癌变类型。相较于黑色素瘤,该病发病更为隐匿、病程进展缓慢,极易被误诊、漏诊为普通皮炎、皮肤溃瘍或湿疹,高发人群为50岁以上中老年人,且男性发病率远高于女性。

据景海霞介绍,该病早期特征典型、辨识度较高:发病初期多表现为暗红色坚硬小结节或红斑斑块,表面粗糙、覆有少量鳞屑,触碰

或擦拭时易出血。随着病情进展,病灶会逐步增大、变硬,中央部位出现破溃、糜烂、结痂,形成久治不愈的顽固性溃瘍。与普通头皮炎症不同,这类溃瘍具有反复破溃、反复结痂的特点,常规消炎、外用药物治疗完全无效,部分病灶会持续增生凸起,伴随刺痛、瘙痒、头皮紧绷等不适感。若未能及时干预治疗,病情持续发展会导致病灶向头皮深层、颅骨浸润,甚至引发淋巴结转移,危及生命。

临床研究证实,长期紫外线暴晒是诱发头皮鳞状细胞癌的首要因素。头皮皮肤薄嫩、皮脂腺分布丰富,失去毛发遮挡保护后,紫外线可直接穿透表皮,损伤皮肤细胞基因,引发慢性光老化与细胞异常增生。除此之外,长期接触沥青、焦油等致癌化学物质,头皮反复外伤、慢性溃瘍久治不愈,长期慢性炎症刺激,以及年龄增长导致的皮肤免疫力下降,均是该病的重要诱发因素。

3 四类中老年人需重点警惕

景海霞表示,头皮鳞状细胞癌的发病具有明显人群倾向性,有四类高危人群,夏季需重点做好头皮防护与定期筛查。

第一类是头发稀疏、发际线严重后移、秃顶的中老年人。浓密的头发是天然的防晒屏障,可有效阻隔紫外线照射,而裸露的头顶头皮无任何防护,常年接受日晒,日积

月累会形成不可逆的光损伤,是头皮癌变风险最高的人群之一。

第二类是长期户外作业人群。农民、建筑工人、环卫工人、快递从业者等长期在烈日下工作的群体,头皮暴晒时长远超普通人群,患病风险大幅升高。

第三类是有头皮慢性病史、头皮反复破溃溃瘍的人群。长期患有

头皮湿疹、皮炎,或头皮伤口反复不愈合的人群,持续的炎症刺激会不断损伤皮肤细胞,长期累积易诱发细胞恶变。

第四类是肤色偏浅、皮肤修复能力较差,且长期频繁暴晒、从未做过头皮防晒的中老年人,这类人群也需提高警惕,定期开展头皮专项检查。