

夏季皮膚保護系列—正確的防曬觀念與方法



長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

陽光是加速皮膚老化及造成皮膚癌的最大元兇，尤其是可見光以外的紫外光(UVL)，紫外光中的短波紫外光(UVB)會使皮膚曬傷，長波紫外光(UVA)會使皮膚曬黑，兩者作用會造成皮膚長期性破壞。另外，由於大氣臭氧層之破壞，將來如有超短波紫外光(UVC)到達地球表面則對皮膚傷害更大。日光對皮膚的影響從人一出生便開始，其作用是累積性，且為不可逆性。意謂嬰兒期開始接受日照傷害，除了曬傷及曬黑等短暫性傷害外，當累積劑量達到一定程度後，便開始出現皮膚老化現象。這些變化由輕微色素變化、血管擴張、角質層變厚(皮膚變粗)、皺紋生成及彈性消失，嚴重時甚至會產生皮膚癌。如果在 10 到 20 歲之間有過一次嚴重曬傷的話，則日後產生皮膚癌的機率會增加一倍。根據專家統計人們如能在早期生活中避免過度日曬，可防止 78% 皮膚癌產生，因此提供正確防曬觀念供參考。

貳、防曬方法

防曬是相當重要的，想要擁有美麗、年輕、健康肌膚，必需將防曬工作視為每天例行工作，防曬方法：

- 一、儘量避免於上午十點至下午兩點間從事戶外活動，因此時紫外光最強，尤其是短波紫外光(UVB)。
- 二、從事戶外活動或工作要戴寬邊帽、穿長袖上衣及長褲，且應選用布料厚實(指陽光照透不過)及編織較緊密的非白色衣料，黑色最佳，才能達防曬效果。
- 三、適當的使用防曬產品，要有對長短波紫外光皆有防護作用，另外有防水功效者則更佳。整形外科及皮膚科醫師都建議選用防曬係數 SPF 30 以上的防曬產品，膚色愈白晰的人、要到海邊或在運動場長時間活動的人、白斑、日光敏感、紅斑性狼瘡患者、使用局部維生素 A 酸的人、老年人及兒童最好選擇防曬係數較高者(如 SPF 30~50)。許多日光敏感的病人是對紫外線 A 過敏，所以具有雙重(SPF 及 PA+++ (Protection Grade of UVA))防護效果的防曬用品較佳；防紫外線 A 的產品通常有 PA+++ 或 PPD(持續性的曬黑)、IPD(立即性的曬黑)的標示。使用防曬品還需注意，選用適合個人膚質的劑型，出門前 30 分鐘塗抹，且最好每隔 2~3 小時，再次塗抹以維持效果；若在水中、沙漠、高山、雪地、陰天、雨天也需防曬，因為紫外線可穿透水面達一公尺深、且可穿透厚厚的雲層；雪地可反射 80% 的紫外線，海邊、水邊都可反射紫外線，所以防曬不分場合，請養成每天重複塗抹習慣。
- 四、嘴唇、眼皮是另一個防曬重點，唇部甚至比其他部位更重要，因唇部產生的皮膚癌惡性度較高，且易發生轉移，不可掉以輕心。執行皮膚美容手術(雷射、化學換膚、磨皮)後，更需做好徹底防曬。

參、注意事項

總之，最好養成出門前必做好防曬工作，除重複塗抹防曬品外，可再加上另外一種防護措施，如：戴帽、太陽眼鏡、撐傘、穿長袖衣服等措施。但無論如何防曬絕對無法做到百分之百；皮膚合成維生素 D 只需數分鐘的日曬即可，且維生素 D 亦可從食物中獲得，因此不必擔心因防曬而產生維生素 D 缺乏。最重要的是踏實做好防曬工作，若有任何問題隨時請教合格的整形外科或皮膚專科醫師。

肆、建議看診科別：皮膚科、整形外科

伍、諮詢服務電話及時間

基隆院區 (02) 24313077 (02) 24313131 轉 2337、2575
星期一至五 08:30~16:30

土城醫院 (02) 22630588 轉 2256

長庚診所 (02) 27135234 (02) 27136500 轉 7103、7105

星期一至五 08:00~20:30

星期六 08:00~16:30

桃園院區 (03) 3207099、3208077 (03) 3196200 轉 2330、2331

星期一至五 08:00~19:30

星期六 08:00~16:00

嘉義院區 (05) 3621000 轉 2455

星期一至五 08:00~17:00

高雄院區 (07) 7317123 轉 2734

星期一至五 08:30~17:00

星期六 08:00~12:00

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 M216 10.1×21.5cm 2020 年

<http://www.cgmh.org.tw>

