

## 防曬面面觀

陽光是造成皮膚老化最主要的原因，尤其是紫外線。紫外線根據波長長短可以區分為UVA、UVB和UVC。波長越長的紫外線穿透能力越強，以UVA為例，它可以穿透表皮，到達皮膚的真皮層，造成皮膚曬黑及老化；UVB則會造成皮膚的曬傷。UVA也可以穿過雲層、穿透家中或是車窗的玻璃，所以即使在霧茫茫的天氣或是陰天，紫外線還是無所不在。

陽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。也就是說，除了曬傷、曬黑等短暫性傷害外，當一個人接受日照的累積劑量達到一定的程度後，皮膚就會開始出現老化現象。這些變化包括輕微的色素變化、血管擴張、角質層變厚、皺紋生成、彈性消失，嚴重時甚至會產生皮膚癌。皮膚科醫師公認預防皮膚老化以及皮膚癌出現的最經濟簡單有效，也是最重要的方法，就是防曬。

### 正確的防曬觀念

- 避開紫外線最強的時段：上午十點到下午兩點儘量不要從事戶外活動，據統計一天之中有80%UVB及70%UVA出現在此時段。
- 實體遮蔽物同樣很重要：穿著可以防禦紫外線的長袖長褲，使用太陽傘、太陽眼鏡以及寬邊圓帽，房屋建築以及樹蔭都可以遮蔽部分紫外線。
- 陰天仍要防曬：紫外線會穿透雲層，因此在陰天仍然有大量的紫外線存在，所以還是要做好防曬措施。
- 從事戶外活動，需塗抹足夠的防曬產品：
- 紫外線可以穿透水面達40公尺深，所以游泳、浮潛或潛水時要塗上防水性的防曬產品。
- 紫外線會經由反射或折射到達體表，所以在雪地或是沙灘上活動會增加曝曬的機會，防曬更是不可或缺。
- 高山上比平地紫外線強，由海平面算起，每增高1000公尺，紫外線強度增加10-12%。記得每兩個小時補充一次防曬乳，特別是游泳或運動流汗時。
- 在皮膚美容手術(雷射，化學換膚、磨皮)後，更需要做好徹底防曬。
- 防曬，從小做起：紫外線的長期傷害是從小慢慢累積，雖然青少年時期不太容易看出差別，但是經過一段時間後，皮膚老化的程度將顯而易見。滿六個月大的小孩就可以開始使用防曬產品，未滿六個月大的嬰兒可以用長袖衣物和帽子確實保護。

### 防曬產品的選擇

- 防曬成分

最好選擇具有同時防止UVA以及UVB的廣效防曬產品。一般可分為物理性的防曬產品，例如：氧化鋅(ZnO)和二氧化鈦(TiO<sub>2</sub>)，及化學性的防曬產品，目前常見成分包括：Oxybenzone, avobenzone, octisalate, octocrylene, homosalate and octinoxate.

物理性防曬產品的顆粒透過反射、散射、折射的能力，來避免皮膚接受紫外線的傷害。而化學性防曬產品則是透過分子結構吸收紫外線的能量，再轉化為熱能釋放出來，藉此降低皮膚傷害。

- 防曬係數

一般防曬係數SPF (Sun Protection Factor)是針對UVB而定，所謂防曬係數是防止皮膚曬紅的強度。例如一個人正常皮膚在接受UVB照射3分鐘後皮膚會變紅，如果擦上SPF15的防曬產品，則皮膚在經過45分鐘(3x15)才會變紅，依此類推，SPF係數越高，則防曬效率越高。一般而言，SPF15防曬產品可以阻擋93%的UVB，SPF30防曬產品可以阻擋97%的UVB，因此不一定要擦很高係數的防曬品才能達到防曬目的。

而對於UVA目前並沒有一致的防曬係數，產品上常以PA(+, ++, +++)表示其防曬強度，其他針對UVA類似標準還有PPD (persistent pigment darkening)或是IPD (immediate pigment darkening)等等的標示。皮膚科醫師一般建議民眾選用SPF15以上的防曬產品，而且最好是對於UVA和UVB都具有防護作用的防曬產品，針對少數光敏感膚質的民眾(如紅斑性狼瘡)，則可以考慮使用較高防曬係數的防曬產品。

- 個人膚質也是在選擇防曬產品必須要列入考慮的重要因素。一般來說，防曬係數越高，產品會越油膩。少數民眾對於防曬產品則會出現過敏的現象，這時候則必須停止使用，並選擇其他成分的防曬產品。
- 防曬產品標示有Hypoallergenic(低敏感性)，是代表該防曬產品避免採用常見過敏的化學防曬成分，適合敏感性肌膚或小孩子使用。防曬產品標示有Noncomedogenic(不會造成粉刺)，是指此防曬產品所含的主要成分或基劑並不會造成粉刺，通常是為了油性肌膚和容易冒粉刺痘痘的人所設計。

### 防曬產品的使用方法

- 建議出門前15分鐘使用防曬品，讓皮膚充分接觸吸收，以達最佳防曬效果。
- 正確的塗抹方式：將防曬品擠在食指指頭上，再塗抹在臉部皮膚，另外不要忘了塗抹鼻子、嘴唇、頸背及耳朵。
- 每兩個小時或是大量流汗、碰水後，必須重新塗抹防曬產品。

防曬，是最有效也是最重要的抗皮膚老化方法，防曬的重要性不僅是在防止皮膚出現暗沈、黑斑及皺紋，防曬更可以減少皮膚癌發生的機會，對於具有光敏感膚質的民眾(如紅斑性狼瘡)，防曬更是生活上不可或缺的。將正確的防曬觀念以及方法融入每天的日常生活中，您的肌膚將會美麗青春又健康。

製作單位：成醫皮膚科部

製作日期：95.02.20

修訂日期：109.09.02