

防晒

1. 为什么要防晒?

沙滩度假固然愉快，晒伤可就不那么舒服了。过度日晒引起的皮肤红肿和各种日光皮疹是皮肤科外诊室常碰上的问题。也许有些人不知道随着年纪增长变成粗糙而色泽不均的皮肤、乃至产生皱纹等问题大都是紫外线引起的光老化造成的。紫外线不但是长雀斑 (freckle)、黄褐斑(melasma)和日光性角化(actinic keratosis)的罪魁祸首，还可能诱发致命的皮肤癌。

2. 什么是紫外线?

紫外线是光波的一种，存在于可见光的外侧，是肉眼看不到的。根据波长，紫外线可分为 A、B、C 三种。UVA 波长 320-400nm，强度较弱却能穿透云层、玻璃进入室内，也能穿透皮肤的表皮到达真皮层，是皮肤光老化的元凶。UVB 波长 290-320nm，因为强度较高所以容易使皮肤晒伤，但之穿透到皮肤的表皮层。UVC 波长 100-290 nm，一般该被大气层中的臭气层吸收掉，但若没被吸收，能穿透细胞伤害基因。

3. 什么时候应该防晒?

紫外线长年存在，所以不论晴天雨天都不能忽略防晒。出门到四季国家旅行，冬季是许多人晒伤的季节，因为天气冷，许多人忽略了防晒，还故意到太阳底下取暖，雪地对紫外线的反射更增加了晒伤的几率。

4. 如何防晒?

防晒的方式有许多，最简单的就是在日常生活中尽量避开正午阳光(早上十点至下午两点)最猛烈的时候直接暴晒在烈日下，如果非要出门，可以带备遮、戴帽子、墨镜、使用雨伞、穿长袖衣物和防晒乳液。除此之外，还有口服防晒片。

5. 如何选择防晒乳液?

防晒液的成分有两种，一为物理防晒，一为化学防晒。物理防晒以遮盖和反射阳光达到防晒目的，主要成分为二氧化钛(Titanium dioxide)和氧化锌(Zinc oxide)，适合孩童和对化学防晒过敏的人，但有些偏白、稍微粘腻，价格也相对不便宜。化学防晒以化学合成紫外线吸收剂，主要成分为二苯酮(Benzophenone)、奥克立林(Octocrylene)。市面上许多防晒液都是混合型防晒液，以达到较高的日光保护指数。日光保护指数分为 SPF 和 PA，分别为对 UVB 和 UVA 的防护能力。这两种指数都必须兼顾，SPF 至少 30，PA+++ 才是好的防晒霜。

6. 怎么擦防晒乳液?

防晒液要在出门前三十分钟就擦上，好让化学防晒发挥作用。擦防晒液的时候，每平方分皮肤擦到 2 毫克防晒乳液才能达到应有的效果。擦得太薄，效果就要打折扣了。

7. 为什么天天擦防晒液，仍然晒伤、晒黑、并长出斑点?

即使不论阴晴都要擦上适当的防晒霜，在马来西亚猛烈的紫外线下，防晒维持的时间往往不长。出门时间若是较长，即使是防晒指数很高的防晒液，也要每 2-4 小时补充，只要一偷懒，紫外线就趁机而入了。

8. 我属于过敏肌肤，可以搽防晒液吗？

选择纯物理防晒液相对不刺激皮肤。

9. 我脸上有青春痘，可以搽防晒液吗？

防晒是一定要的，伴随阳光而来的潮湿、流汗和高温能恶化青春痘，部分抗青春痘的药物也会造成光敏。防晒液的使用则取决于环境了。选择质地不太油性的防晒液，不防水抗汗的防晒液，并在进入室内之后洗脸就可以了。

10. 防晒会造成维生素 D 不足？

即使戴帽子和穿长袖衣物，紫外线也会通过地面、水面、建筑物和汽车等反射。防晒液也不能百分百阻挡紫外线。除此之外，我们也能通过食物如鱼类和牛奶等获得维生素 D 的补充。

庄沁纯医生执笔

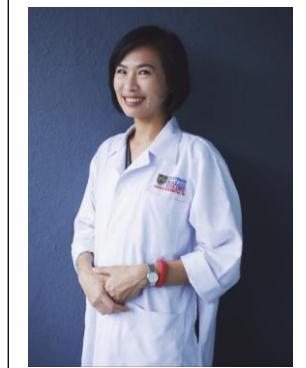
现任马大皮肤科主任

马来西亚皮肤专科学会会员

马来亚大学医学院内外科学士

英国皇家内科专科医学院院士

马来亚国民大学皮肤科专科高级院士



此皮肤医药专栏讯息是由马来西亚皮肤专科学会 (Dermatological Society of Malaysia) 提供
(<http://www.dermatology.org.my/>)