

文：朱人皮膚科主任江瀚醫師

紫外線致皮膚老化 防曬功夫不容忽視

沙灘度假固然愉快，晒傷可就不那么舒服了。過度日晒引起的皮膚紅腫和各種日光性皮炎，是皮膚科外診最常碰到的問題，也許有些人不知道，隨著年齡增長，皮膚變成粗糙而色澤不均，乃至產生皺紋等問題，大多數也是紫外線引起的光老化造成的。紫外線不但長雀斑(freckle)、黃褐斑(melasma)和日光性角化(actinic keratosis)的罪魁禍首，還可能誘發致命的皮膚癌。



■什么是紫外線？

紫外線是光波的一種，存在於可見光的外側，是肉眼看不到的，根據波長，紫外線可分為A、B、C三種：

UVA波長320~400nm，強度較弱卻能穿過雲層，玻璃進入室內，也能穿過玻璃的表皮到達真皮層，是皮膚光老化的元凶。

UVB波長290~320nm，因為強度較高，所以容易使皮膚晒傷，但只穿透到皮膚的表皮層。

UVC波長100~290nm，一般該被大氣層中的臭氧層吸收，如若沒被吸收，便會穿透細胞傷及基因。

紫外線全年存在，所以不論晴天雨天，都不能忽視防晒。出門到四季區旅行，冬季更是許多人匯集的冬季，因為天氣冷，許多人忽視了防晒，還故意到太陽底下取暖，導致對紫外線的反射更增加了晒傷的几率。

■如何防晒？

防晒的方式有許多，最簡單的就是在日常生活中盡量避開正午陽光（早上10時至下午2時）最猛烈的时候，盡量避免在烈日下，如果非要出門，可以塗防晒霜、戴帽子、長袖、使用太陽傘、穿防晒衣和防晒乳霜。此外，還有山藤防晒片。

至于防晒霜，成分有兩種，一為物理防晒，一為化學防晒。

物理防晒以遮擋和反射日光達到防晒目的，主要成分為二氧化钛(Titanium dioxide)和氧化鋅(Zinc oxide)，適合孩童和對化學防晒過敏的人，但有些偏白、粉嫩特濃，價格也相對不便宜。对于過敏肌膚者，可選擇比物理防晒液，相對不刺激皮膚。

化學防晒以化學合成吸收紫外線收劑，主要成分為二苯酮(Benzophenone)、奧克立林(Octocrylene)。

市面上許多防晒液都是混合型防晒液，以達到最高日光光線和指數，日光保護指數分為SPF和PA，分別為對UVB和UVA的防護能力，這兩種指數都必須具備，SPF至少30，PA++才是好的防晒液。

防晒液要在出門前30分鐘塗上，好讓化學防晒液發揮作用。擦防晒液的時候，每平方厘米皮膚達到2毫克防晒液，才能達到应有的效果，塗得太薄，效果就大打折扣了。

知多點

为什么天天擦防晒液，仍然晒伤、晒黑、并长出斑点？

即使不能阴晴都塗上适当的防晒液，在马来西更强烈的紫外线下，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，只要一涂擦，紫外线就趁虚而入。

我脸上有青春痘，可以擦防晒液吗？

防晒是一定要的，但是阳光直射面部，流汗和高溫都會使青春痘，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。

防晒会造成维生素D不足？

即便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。