

紫外線爆表 您不可不知的正確防曬觀念

時序進入夏季，日頭赤炎炎，如何正確的做好防曬成了重要的課題。

首先，先來談談為什麼要防曬呢？太陽光的組成包括紅外線、可見光和紫外線，其中紫外線又依波長的不同可以分為紅外線A(波長320-400 nm)、B(波長280-320 nm)、C(波長200-280nm)，由於紫外線C毫少穿透大氣層，因此會到達地球表面對皮膚造成傷害的，主要是紫外線A和B。紫外線對皮膚的傷害可簡單地分成急性和慢性，急性的就是大家熟知的曬傷、曬黑，慢性的則是光老化(皮膚角質增厚、乾燥、產生斑點、暗沉及細紋)甚至皮膚癌，其中紫外線A會導致曬黑、光老化、皮膚癌，紫外線B則引起曬傷、曬黑、皮膚癌。因此正確的防曬除了可以預防曬傷、曬黑，還有減緩光老化、預防皮膚癌的好處。

既然防曬這麼重要，要如何做好防曬從事戶外活動，一般而言紫外線B的高峰時段從早上十點到下午四點，如果要外出的話可以穿薄長袖衣服、戴寬帽簷的帽子、太陽眼鏡、擦陽傘，減少皮膚直接暴露在紫外線中，最後外露的皮膚可使用防曬產品(如防曬乳液)。

剛剛講到使用防曬產品，相信很多讀者接下來要問的是：市面上的防曬產品百種，要如何挑選適合的防曬產品呢？可以從標示的防曬係數看起，既然使用防曬產品的目的是減少紫外線對於皮膚的傷害，產品防曬係數的標示就是要讓消費者可以了解產品防曬能力，目前常見的防曬係數有SPF、PPD及PA。

SPF(Sun Protection Factor)是針對UVB而定，是防止皮膚曬紅的強度。如果使用防曬產品，照射光線後皮膚發紅的時間延長4倍，則其SPF為4。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，則經過(3x15)45分鐘才會變紅，依此類推，SPF係數越高，則防曬效率越高，SPF15防曬產品可以阻擋93%的UVB，SPF30防曬產品可以阻擋97%的UVB。但SPF也不是愈高愈好，SPF高於50以上的產品，並無證據可以提供皮膚更多的保護，因此美國食品暨藥品管理局(以下簡稱FDA)建議不應再使用如此的標示。

防曬產品最早可追溯到第二次世界大戰期間，主要是為了避免士兵曬傷而發展出，曬傷主要是紫外線B引起，所以早期的防曬產品偏重過濾紫外線B的能力，但目前消費者使用防曬產品的目的不僅僅止於避免曬傷，還希望避免曬黑、曬老及預防皮膚癌，所以紫外線A過濾能力也逐漸受到重視，目前對於紫外線A過濾能力並沒有一致的防曬係數，常見的防曬係數有PA(Protection Grade of UVA)是日本使用的UVA防曬係數，以+表示強度，最高+++++，PA++：表示可延緩2-4倍曬黑的時間，PA++：表示可延緩4-8倍曬黑的時間，以此類推「+」號越多延緩曬黑的時間就愈長；而PPD(Persistent Pigment Darkening)則是歐洲使用UVA的防曬係數，強度以數字表示2-4、4-8、8-16、>16，也是分4個等級。另外美國使用的系統，會標示寬頻性防曬(Broad spectrum)，表示除了含有對抗紫外線B的防曬成份外，還有對抗紫外線A防曬成份。

講到這邊似乎有點複雜，簡單的來說，防曬產品必須同時能防護紫外線A和B，挑選產品時除了要看大家比較熟悉的SPF之外，還要看看是否有防護到紫外線A(PA, PPD, Broad spectrum, UVA...)之類的標示)，接下來才是看係數高低，2011年FDA對防曬產品的標示規定防曬品必須是寬頻而且SPF高於15以上者，才能宣稱具有減少皮膚癌及抗老化的功效，因此皮膚科醫師一般建議民衆選用SPF 15以上的防曬產品，另外視當日活動狀況，如果在戶外的時間不長，可選用 SPF 20-30; PA+++或PPD8-16的產品，但若長時間的戶外活動可選用防護更好的，SPF 50或50+; PA++++或PPD>16。

另外如果是戶外運動、水上活動，因為會大量流汗、接觸水，還要考慮產品的防水性，2011年FDA對防曬產品的標示規定已明確指出不能再標示為防水性(Waterproof)或防汗性(Sweatproof)，因為這樣的標示言過其實，容易造成消費者誤解以為可以絕對防水及防汗，現行的標示是抗水性(Water resistant)及非常抗水性(Very water resistant)。視流汗程度及流失程度，適時的補擦防曬產品是必須且重要的。

講了這麼多，最後還是要提醒大家選擇適合自己的產品，因為每個人的膚質都不完全一樣，購買防曬產品前如果可以先索取試用品使用看看，這樣做不但會比較安全，也更容易找到適合自己的產品。

紫外線對皮膚的影響從出生就開始，具累積性而且是不可逆的。除了曬傷、曬黑等短期看得到的傷害外，當一個人接受日照的累積劑量達到一定的程度後，皮膚就會開始出現光老化的現象，嚴重時甚至會產生皮膚癌。因此正確的防曬除了避免曬傷、曬黑，還是預防皮膚老化以及皮膚癌，最簡單、經濟、且最重要的方法。

夏季的皮膚保養小秘訣

皮膚是人體與外界接觸的第一道防線，因此隨著外界環境的變化，也會適時的變化適應環境，但是如果環境變化太大或保養沒做好，就容易出現皮膚的問題，因此不同的季節，常見的皮膚病也不一樣喔！

夏季由於天氣熱，容易大量流汗，因此濕疹、汗疹、徵菌感染(包括汗斑及疙)，都是常見的夏季皮膚病。如果保持皮膚的乾爽，比如說大量流汗後去沖澡或準備濕毛巾擦拭並換乾淨的衣服，可以減少上述這些疾病的發生。

另外夏季也是蚊蟲孳生的季節，除了大家熟悉的登革熱，蚊蟲引起的皮膚病如小黑蚊叮咬、「毛毛蟲皮膚炎」、「隱翅蟲皮膚炎」…，夏季也會比較多，提醒大家出外時，特別是到公園或郊外，儘量穿著長袖及長褲出門。

