防曬須知

常言道「一白遮三醜」，其實紫外線是皮膚健康的剋星，也是造成皮膚老化重要的原因之一。陽光雖然是人體所需，但紫外線會造成曬傷、皮膚癌、白內障、皮膚老化、色素沉著、斑點等，因此不只是為了愛美，更是為了皮膚健康，防曬已是現代人必備的基本常識。

紫外線（UV）有多種形式及波長，對皮膚會造成不同程度的傷害。UVA 屬長波紫外線，約 320～400nm，可穿透表皮到真皮層，是皮膚老化的元凶，還會活化黑色素，造成黑斑、暗沉，破壞彈性纖維和膠原蛋白，使皮膚喪失彈性，嚴重時會誘發皮膚癌。UVB 波長約 290～320nm 是中波紫外線，是造成皮膚立即曬紅、曬黑的主因，過度曝曬會對皮膚產生立即性傷害。

對於防曬產品的選購，要注意其所標示的成分、種類及係數。常見防曬係數 SPF 主要隔絕 UVB，指一般陽光停留在皮膚不會曬傷約 15～20 分鐘，SPF 8 表示塗抹此產品引起皮膚曬紅的時間可延長 8 倍，亦即可以保護皮膚在 160（20×8）分鐘內不會曬傷，SPF 15 表示 20×15＝300 分鐘內不會曬傷，依此類推。另目前防護 UVA 的標示不一，日系產品 PA(＋～＋＋＋)，法系產品 PPD/IPD，英系產品（＊～＊＊＊＊），＋、＊數值越高，防護能力越好。防曬產品的抗汗及抗水性，也是選購時要留意的；所謂抗汗（sweat-resistant）指大量流汗下可維持 30 分鐘的效能，抗水（water-resistant）指在水中可維持 40 分鐘的效能，另耐水性（water-proof 或 very-water resistant），指在水中可維持 80 分鐘的效能。目前防曬產品有各種不同的劑型，是否會泛白或造成肌膚過敏，需試用後才能確認，建議不妨先試用看看，再做選購決定。

防曬要做好，全年都不可鬆懈的，在選擇防曬產品時，一定要選擇同時含 UVA 及 UVB 的防護作用成分。為達到產品所示的防曬力，一定要擦足防曬產品的劑量，簡單的說，臉和頸部至少要擦到半茶匙的量，單隻手臂也必須擦到半茶匙的量才足夠，且最好在出門前 20 分鐘就要塗好。

不少人會以為擦了防曬產品，就是陽光無敵，其實防曬產品只能做到部分防護，正確的防曬還要盡量避免在陽光強烈時外出，而且使用遮蔽物來減少陽光曝曬，例如陽傘、寬邊帽、袖套及配件等，落實完整的防曬措施才是真正的防曬達人。

參考資料：

1.蔡呈芳醫師。如何選購防曬。臺大醫院皮膚部衛教天地。

https://www.ntuh.gov.tw/derm/healthcareCenter/healthCenter/%E9%98%B2%E6%9B%AC.aspx

2.邱品齊醫師。如何挑選適當的防曬產品。台灣皮膚科醫學會。

http://www.derma.org.tw/CKEdit/upload/files/20130520122942608324 67(1).pdf

護理部護理師　李筱薇

NTUH