

Unit 1611 Crystal Lane 麗晶里, Crystal Mall, 麗晶廣場
(牛醫生醫務所隔鄰) 4500 Kingsway, Burnaby (本拿比)
電話: 604-433-2821

如何做好防晒?

紫外线以波长长短可分为 3 种：

UVA (320-400nm): 抵达地球的紫外线中占最大比例的波长，全天性照射，可穿透玻璃及衣物、深达皮肤的真皮层，导致皮肤老化、晒黑晒伤、皮肤癌等。

UVB (290-320nm): 晒伤的主要元凶，也可导致皮肤老化、皮肤癌等，通常早上 10 点至下午 4 点之间最强。

UVC (270-290nm): 几乎尽数被臭氧层吸收，不会抵达地球表面。

防晒系数(Sun protection factor，简称 SPF): 测量防 UVB 晒伤的数值。擦上 SPF30 的防晒霜後，比较起没有擦防晒霜的皮肤，需要曝晒三十倍的时间才会晒红。

夏天炎热，宜在外出前 15-30 分钟於脸、脖子、手、脚等没有衣物遮蔽的皮肤上涂抹广效性(同时防 UVA 与 UVB)、SPF30 或以上的防晒霜，并在曝晒後 15-30 分钟再涂抹一次，以达最佳防晒效果。

防晒霜的用量不可吝啬，一个成人每次需要约 30 公克的份量。流汗或游泳後也需要重新涂抹。防晒霜不适用於六个月以下的婴儿，建议多使用遮阳伞、衣物、帽子等物件帮助防晒。如果外出的地方蚊虫很多，应先涂抹完防晒霜、确定吸收进皮肤後，再喷洒防蚊剂。

有些药物会使皮肤对 UVA 紫外线特别敏感(photosensitivity)，例如奎诺酮类抗生素或磺胺类药物(包括常见的去水降压丸 hydrochlorothiazide)等等……若您有服用这些药物，选择防晒产品时记得要找印有” Broad-spectrum”(广效性，即同时防 UVA 与 UVB)字样的防晒霜，光是看 SPF 是不够的喔！



1. Kleiman, N. Prevention and Treatment of Sun-Induced Skin Damage. Patient Self-Care, 2nd ed. Nov. 2012.