



防曬的正確觀念

皮膚科主治醫師 彭家盈



紫外線除了造成皮膚曬傷，也是皮膚老化的重要原因之一，長期下來也會造成皮膚癌、白內障、皮膚老化、色素沉著、斑點等。所以防曬絕對不是為了愛美或白皙，是為了皮膚健康。首先，我們要先對紫外線有基本常識：

- UVA（長波紫外線）：波長約320-400nm，可以穿透表皮到真皮層，是隱形殺手，造成皮膚老化、黑斑、暗沉，嚴重時會誘發皮膚癌。
- UVB（中波紫外線）：波長約290-320nm，會造成皮膚立即曬紅、曬黑的主因，過度曝曬會對皮膚產生立即性傷害。

當紫外線指數為橘色(6-7)時，在太陽下無保護措施，曝曬30分鐘就會曬傷。到了夏季時，紫外線指數常為紫色危險級(≥11)，皮膚更是曬15分鐘就曬傷了。

很多人認為夏天或出大太陽時才需要防曬，我們需要先破解這些迷思。

迷思：一天只需要擦一次防曬乳？

A：夏天炎熱，皮膚會容易出油出汗，防曬乳很難停留在皮膚上，如果又是從事戶

外活動，像去海邊、游泳、爬山等，每隔1~2小時就需要補擦一次，不然防曬效能等於歸零。

迷思：擦防曬好麻煩喔，還要等20-30分鐘才會「生效」…

A：不管是物理性還是化學性防曬，都可以立即防曬。會建議提早擦，目的是為了避免「分布不均」的問題。

迷思：我幾乎很少出門、上班都在室內或是陰天沒有太陽，不需要擦防曬…

A：「沒出門」，但是應該還是會騎機車外出、接送小孩上下學、出門辦點事，或是順便買個菜，以及中午休息時間外出吃飯等等吧？上班在室內，但是工作環境有光線較強的燈具或是有大型窗戶，還是會有紫外線穿透窗戶，照射到皮膚上。陰天也要防曬，因為紫外線會穿透雲層，還是有大量的紫外線存在。

如何選擇防曬產品和擦拭？

首先我們要先認識防曬劑上的標示：

- SPF (Sun Protection Factor)：抵禦紫外線

UVB 的防護力標示，數值越高，代表 UVB 防護力越高。

- PA (日規, Protection Grade of UVA)、PPD (歐規, Persistent Pigment Darkening): + 越多代表防曬品的 UVA 防護力越高，延緩曬黑的時數越長。

防曬產品要有**正確的使用、足夠的用量**及適時的**補擦**才能讓皮膚獲得有效的防曬保護。很多人為了方便，不管上班去辦公室、假日去海邊或爬山等戶外活動就用同一瓶防曬乳來應付。其實這樣是不妥的，因為紫外線的曝曬量會隨著緯度、地勢高度、天氣狀況、環境而有很大不同。一般來說，日常通勤、室內工作者，可以選擇 SPF25/PA+++ 左右的防曬乳，另外因為上班族長時間待在冷氣房，可以選擇附帶保濕成分的防曬產品。從事戶外活動，就建議使用至少 SPF50/PA++++ 的防曬乳，而且最好要有防水功能。

防曬乳的用量也非常重要，建議每平方公分 2mg，全臉用量擠在手掌心約為 10 元硬幣大小，才能達到有效防曬。根據國際皮膚科醫學會建議，**每二個小時應補擦一次防曬**；如果有運動或游泳，補擦時間應該要看當時狀況，隨時補擦。很多民眾對防曬產品第一個印象就是「很油、很黏、不舒服」。一般來說，防曬係數越高，產品會越油膩。如果本身皮膚是敏感性肌膚，例如酒糟、異位性皮膚炎等，建議選擇防曬產品

標示有 Hypoallergenic (低敏感性)，此類產品會避免採用常見過敏的化學防曬成分，這種也適合小孩子使用。有油性肌膚和容易冒粉刺痘痘的人，建議選防曬產品標示有 Noncomedogenic (不會造成粉刺)，但這並不是絕對的保證，還是要視個人的膚質和反應。

曬傷會出現哪些症狀？怎麼預防和治療？

皮膚會泛紅疼痛、出現紅腫或水泡，通常症狀在曝曬後 4 小時才開始逐漸出現，曬傷的疼痛感通常在曬後第 6 小時到第 2 天間最為劇烈，約在 2~3 天時情況最嚴重，通常在 3~5 天後逐漸恢復。

上午 10 點到下午 2 點間是陽光最強的時段，盡量避免外出。除了正確使用防曬乳液，其他物理性防曬裝備也要充分使用，如 UPF (Ultraviolet Protection Factor) 標示值大於 30 的防曬衣物、陽傘、戴寬帽緣的帽子、太陽眼鏡等等。

曬傷後需要小心照顧受傷的皮膚，可以先用毛巾或冰袋濕敷，或使用成分單純、完全不含香料、酒精等刺激成分的絲瓜水或蘆薈濕敷在曬傷部位 10~15 分鐘，這樣可以降低皮膚發炎反應。如果皮膚出現脫皮，可以擦成分單純的保濕乳液。當有水泡出現，請就醫由醫療人員處理。

我很少出門，都待在室內，為什麼有斑？

室內還是有窗戶或是光線較強的燈具，這樣還是會有紫外線照射到皮膚上，導致斑

點加深或是生成。以為外出時間短或是長時間都待在室內，就可能完全沒有做任何防曬措施。紫外線會導致曬斑、雀斑、肝斑等多種斑點生成，也會加重原有斑點。如果雷射治療後沒有積極防曬，更會增加色素沉澱情形。疫情嚴重時大家長時間戴口罩，有些人很納悶問為什麼戴口罩還是會長斑？這跟個人體質有很大關係，有些人體質本身就是很容易長斑，也有些人稍微曬一點太陽，就會冒出一堆斑來。

怎麼美白？怎麼擺脫惱人斑點？

首先要先了解斑點的分類才能知道處理方式和治療預後。簡單來說，胎記、咖啡牛奶斑、貝克氏母斑、顴骨母斑、太田母斑及斑痣是跟先天遺傳比較有關係，通常很難靠單純防曬而讓它不要產生或消失淡去。比較可以預防的斑點通常是雀斑、黑斑、曬斑、脂漏性角化斑(俗稱：老人斑)及發炎後色素沉著等問題。這些斑點會依照黑色素分布位置不同，又可以分成表皮性、真皮性及混合性三種，三種的治療方式和預後都不相同。斑點的形成並非只有單一因素，陽光中的紫外線對皮膚斑點的形成有極大相關性，

特別是像雀斑、黑斑、曬斑、脂漏性角化斑及發炎後色素沉著。除了紫外線，其他會間接影響黑色素生成的因素有女性的荷爾蒙變化像是懷孕或更年期，使用藥物如口服避孕藥或促腎上腺皮質激素藥物、抽煙、重金屬中毒、使用到不合適的化妝保養品等等。

既然紫外線是造成斑點的最大敵人，預防斑點最重要的是建立好的防曬習慣！門診常常有病患來諮詢治療斑點，我一定都會先問平常有沒有做好防曬，總是會碰到沒有正確或完全沒有使用防曬用品的人。正確使用防曬用品，並以陽傘、帽子做為防曬輔助，就是最基本的美白功夫，而且需要持之以恆下去。另外生活作息也要盡量正常，可以多攝取含有維生素 C 的食物，也有助於減少斑點產生。

總結

陽光對皮膚的影響從人一出生就開始，紫外線的傷害是從小慢慢累積且不可逆的。曬傷、曬黑都只是短暫性傷害，紫外線傷害累積劑量到一定程度，皮膚就會開始出現老化現象，甚至增加皮膚癌發生機會。防曬就是最重要也是最有效的方法。



參考資料

皮膚專家健康網 .tw

彭家盈醫師 皮膚科門診時間

上午：週一

下午：週三、週五



▲ 醫師專長與學經歷