



365



全台皮膚科醫師關心您  
一同邀請您每天做好UV防護  
保護您及全家人的皮膚健康



編印發行 / 版權所有，若欲轉載，請註明出處



臺灣皮膚科醫學會  
Taiwanese Dermatological Association

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE  
理 膚 寶 水



APR. 2013



每天做好UV防護  
是擁有健康、美麗皮膚的第一步



臺灣皮膚科醫學會  
Taiwanese Dermatological Association

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE  
理 膚 寶 水

# 健康防曬

## 衛教手冊



365



# 皮膚科醫學會 呼籲全民重視防曬 ▶▶



臺灣皮膚科醫學會  
Taiwanese Dermatological Association

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE  
理 膚 寶 水

全台皮膚科醫師關心您，一同邀請您每天做好UV防護，保護您及全家人的皮膚健康

## 前 言

皮膚科醫學會理事長  
楊志勛醫師

您知道嗎?紫外線(UV)是直接造成及加重各種皮膚疾病的最大元兇，而全球暖化日益惡化，更使皮膚每天受到UV光的侵襲一年比一年來的嚴重。

防曬是現代人一定要具備的基本常識，不只是為了愛美，更是為了皮膚的健康。

一般最普遍被大家所了解的膚色暗沉、斑點、老化，UV就是直接造成這些皮膚問題的最大元兇，很多人花了大量的金錢與心力在美白、抗老療程及保養上，如果忽略了最基本也最重要的防曬，其實等於是在做白工。

而UV對皮膚的傷害中，誘發或是加重各式皮膚疾病惡化的問題，是比較容易被大家所忽略的一環，如：UV對青春痘、酒糟、異位性皮膚炎、敏感性皮膚、甚至到皮膚癌的影響，這些都是全民所必須一同來重視與防護的！

除此之外，您是否了解UV光又分為UVA及UVB，UVA對皮膚的傷害則是一年四季，從早到晚，不同於UVB對皮膚的傷害會因季節和時間而有所改變，甚至是陰天或是在室內。而UV防護品的選擇，更是有許多觀念必須要被釐清與了解的，因此，想讓自己擁有理想中的完美膚質，不只要了解UV的相關知識，更要每天確實執行UV的防護，才能同時擁有健康、美麗的皮膚。



## 紫外線UV知識庫

您知道嗎? UV光分成多種形式及波長，並對您的皮膚造成不同程度的傷害

### UVA, UVB, UVC 之區別方式在於波長的不同

名稱	波長	到達地表的比例	傷害力	後遺症	特點
UVA	短波UVA: 320~340nm 長波UVA: 340~400nm	95%	能量可穿透至皮膚的真皮層	>引起光老化現象：細紋、皺紋產生及皮膚鬆弛 >造成皮膚曬黑，形成斑點，色素沉著 >造成皮膚敏感，耐受力下降	>傷害皮膚時不會有灼熱感，因此很容易被忽略 >可穿透雲層及玻璃，即使陰天或室內仍會受到傷害 >從早到晚UVA的能量都很高
UVB	290~320nm	5%	到達皮膚的表皮層	>造成皮膚曬傷、曬紅 >造成皮膚曬黑	>UVB對皮膚的傷害集中於早上10點到下午2點
UVC	200~290nm	0% 被臭氧層吸收 無法到達地面	不會到達地面	>對皮膚沒有直接傷害	



### 皮膚科醫師提醒：

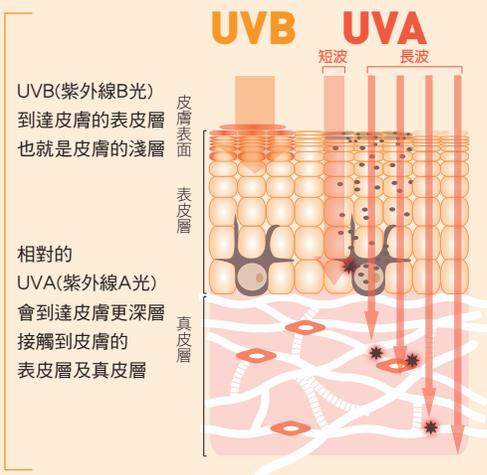
紫外線(UV)一年365天從日出到日落，從晴天到陰天，從戶外到透過玻璃的室內都存在，其中以UVA佔95%，且穿透性最強而造成肌膚的深層傷害。



**UV光是皮膚的隱形殺手，因為它是造成曬黑、斑點、曬傷、老化甚至皮膚癌的主要原因，尤其是UVA。**

UVA是造成皮膚曬黑(膚色不均、暗沉)斑點、老化、光敏感與誘發皮膚癌的主因。

UVB是造成皮膚曬傷、曬紅甚至皮膚癌的主因。



## 專業觀點篇

高雄市立大同醫院皮膚科主任/副教授  
藍政哲 醫師

### 來自專業皮膚科醫師的叮嚀與關懷：

## UV對皮膚老化(斑點、曬黑、暗沉)的影響

大多數的人都怕老，偏偏歲月不饒人，皮膚將會隨著年齡增加而老化。我們所能做的，就是延緩老化，皮膚老化的頭號殺手非紫外線莫屬，「防曬」是抗老化的第一要務。紫外線依據波長可區分為三種：

#### ■ UVA波長較長，約320到400nm：

- 可穿透表皮到較深層的真皮層，是皮膚老化的元兇。
- 會活化黑色素生成，造成黑斑、暗沉。
- 皮膚的彈性和張力取決於彈性纖維和膠原蛋白的健康狀況，而UVA照射會破壞彈性纖維和膠原蛋白，使皮膚喪失彈性，導致皮膚鬆弛、褶皺，最終形成皺紋，嚴重時會誘發皮膚癌等病變。

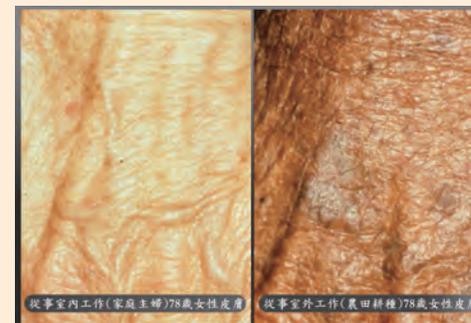
#### ■ UVB波長約290到320nm：

- 照射到皮膚表層，是造成皮膚立即曬紅、曬黑的主因，曝曬過度將對皮膚產生立即性傷害。

#### ■ UVC波長約200至290nm：

- 到達地表前已被臭氧層所阻隔。

**防曬是抗老化的必修課程**，且紫外線的傷害從幼年時期就開始累積，故防曬應該要從小做起，提早預防。紫外線在我們生活週遭幾乎無所不在，不論是大晴天或是烏雲密佈的陰天，防曬皆應徹底落實執行，才能擁有健康美麗的肌膚。



隨著年齡的增長，老化是顯而易見的，但此圖更突顯出陽光紫外線照射對於老化的影響。因此，適當防曬可以減少皮膚暗沉、產生皺紋等紫外線所造成的皮膚老化。



## 專業觀點篇

台大醫院皮膚部主治醫師  
朱家瑜 醫師

來自專業皮膚科醫師的叮嚀與關懷：

# UV對各式皮膚疾病惡化的影響

### 曬太陽也會過敏!!!???

「甚麼?竟然連曬太陽也會過敏?」這是我每次跟病患解釋病情時最常遇到的第一反應。有許多皮膚病都會因為曬太陽而誘發或是惡化。陽光中的紫外線(簡稱UV)是一種重要的外界刺激!特別是紫外線B(簡稱UVB),因為能量較高,可以造成DNA變性、進而與皮膚細胞中的蛋白作用,導致免疫系統活化,這時就可能誘發免疫疾病。

### 紫外線誘發的皮膚疾病

許多皮膚免疫疾病都會因為紫外線而誘發,其中最常見的包括多形性日光疹、日光性蕁麻疹、慢性日光性皮炎、日光接觸性皮炎、日光敏感性藥物疹等等。造成這些疾病發作的的原因可以是紫外線A(UVA)或UVB,甚至連可見光都可以引發日光性蕁麻疹。

多形性日光疹的特徵是形態多變、常以手臂小紅疹、癢疹來表現,多見於機車騎士,往往在初夏發生,發作後1-2週當皮膚適應陽光後就改善消失。

日光性蕁麻疹的外觀和一般蕁麻疹一樣,差別只在於它是由日光照射所引起;但有時曬太陽會長蕁麻疹倒不一定是日光過敏,因為日曬發熱也可導致一般的蕁麻疹惡化。

日光敏感性藥物疹是指在服用藥物後,曬太陽才過敏,例如消炎止痛藥、抗生素、降血脂藥都有可能引起。

### 紫外線惡化的皮膚病

許多免疫疾病也會因為曬太陽而惡化,最為人知的就是紅斑性狼瘡了!其他如皮肌炎、天疱瘡等自體免疫疾病也會因UV照射而惡化,這時要格外注意嚴格防曬。

其他有些常見疾病,例如異位性皮炎、青春痘、乾癬、玫瑰斑(俗稱酒糟)等,也有可能因日曬而惡化。



■ 多形性日光疹的特徵是形態多變、常以手臂小紅疹、癢疹來表現



■ 紅斑性狼瘡常因日曬而惡化、形成蝴蝶斑表現



■ 皮肌炎病患有很明顯的光敏感現象,必須嚴格防曬



■ 玫瑰斑(俗稱酒糟),也會因為日曬惡化



## 專業觀點篇

台南成大醫院皮膚科 副教授  
趙曉秋 醫師

來自專業皮膚科醫師的叮嚀與關懷：

# UV對皮膚癌的影響

### 紫外線和皮膚癌的關係：

適量的陽光有助身體製造維生素D，令骨骼更強壯，減少骨質疏鬆。但過量曝露在陽光中的紫外線，可能使皮膚細胞產生突變，形成皮膚癌。早在1890年代，即有報告指出紫外線與皮膚癌的發生有相關；1928年，動物實驗亦證實紫外線照射可導致皮膚癌。



### 紫外線引起皮膚癌的機轉：

- 一、紫外線的光化作用改變細胞內DNA
- 二、紫外線照射改變身體的免疫功能

臨床上，皮膚癌可分為兩大類：一為惡性黑色素瘤(malignant melanoma)，一為非黑色素瘤皮膚癌。前者與紫外線的曝露關係不大，非黑色素瘤皮膚癌主要包括基底細胞癌(basal cell carcinoma)及鱗狀上皮細胞癌(squamous cell carcinoma)，兩者皆與紫外線照射有著密切關係。基底細胞癌及鱗狀上皮細胞癌，大多數均可早期發現，早期治療，治癒率可高達九成以上。皮膚上如有可疑的病灶，宜尋求皮膚科專科醫師的診視，以期早期診斷、早期治療



不同臨床表現的  
基底細胞癌



鱗狀上皮細胞癌的  
臨床表徵



## 專業觀點篇

台北長庚醫院皮膚科主治醫師  
黃毓惠 醫師

來自專業皮膚科醫師的叮嚀與關懷：

# 如何做好正確UV防護

想要做好防曬，達到全方位防護，必須掌握「防曬3秘訣」。



### 秘訣1：男女老少必須要全年無休做防曬

對皮膚有傷害的紫外光包括UVA和UVB。其中的UVA，即使在陽光比較弱的冬天和陰天，仍舊對皮膚有傷害。所以防曬工作要做好，全年都不可以鬆懈。美國皮膚科醫學會甚至於提出從小朋友開始，每天早晨起床後的例行工作必須是「刷牙，洗臉，擦防曬」

### 秘訣2：塗擦適量的防曬產品

在選擇防曬產品時，一定要選同時含有對UVA和UVB具有防護作用的成分。大家比較會忽略的是，真的要達到產品所標示的防曬力，一定要擦足量的防曬產品。大多數人因為怕油膩，塗抹的量都不夠。簡單來說，臉和頸部至少需要擦到半茶匙的量，單隻手也必須擦到半茶匙的產品才足夠，而且最好是出門前20分鐘就要塗好。

### 秘訣3：避免在正午時分外出曝曬太陽

有不少人會以為只要擦了防曬產品，就是無敵，可以大晒特晒。其實防曬產品只能做到部分的防護，正確的防曬做法還是要做到儘量避免在正午時分外出曝曬太陽、而且要使用遮蔽物件來減少陽光曝曬（例如陽傘、寬邊帽、防曬袖套及具防曬效果的衣物及配件等等），完成正確完整的防曬步驟，你才是今年夏天真正的「防曬達人」噢！



## 專業觀點篇

台大醫院雲林分院皮膚部主任  
邱品齊 醫師

來自專業皮膚科醫師的叮嚀與關懷：

# 如何挑選適當的防曬產品

### (1) 選擇標示清楚的產品：

防曬品屬於含藥化妝品，防曬成份種類及濃度都需要標示，此外防曬係數的完整標示也很重要，還有像是產品用途、用法及產品特性或說明、產品製造日期、出廠日期、批號、有效期限或開封後保存期限、產品保存方法及注意事項、產品相關規格及重量或容量、產品製造商、進口或經銷商公司的名稱及地址、聯絡電話及消費者服務諮詢專線與許可證字號都是需要的。

### (2) 選擇適當防曬係數的產品：

不需盲目追求高防曬係數的產品，使用防曬時，使用較低防曬係數的產品常補擦的效果會比使用較高防曬係數卻不常補擦來得好。此外防曬品補擦的頻率跟流汗程度與流失程度有關，流失越快就要越常補擦，並沒有規定幾小時才能補擦一次。

	室內工作為主	室外工作為主	戶外活動及游泳
歐系 防曬	SPF 15, 20 or 25 Medium protection UVA	SPF 30 or 50 Medium protection Water resistant UVA	SPF 50+ Very high protection Very water resistant UVA
美系 防曬	SPF 15 ~ 30 Broad spectrum	SPF 30 or 50 Medium protection Water resistant (40 minutes)	SPF 50+ Broad spectrum Very water resistant (80 minutes)
日系 防曬	SPF 15 ~ 30 PA++	SPF 30~50 PA+++	SPF 50+ PA++++

### (3) 選擇適合自己需求的產品：

偏油性膚質的人較適合選擇防曬噴霧、防曬凝膠、防曬液(露)或防曬乳液；膚質偏乾性的人就可以選擇防曬乳液或防曬霜。而像是小朋友及皮膚容易敏感的人，就可以選擇不加色素及香料的產品。像有需要修飾膚色的人，就可以選擇有潤色效果的產品。如果有光敏感性皮膚病或是在執行醫美淡斑處理者，就需要選擇具有寬頻防曬效果的產品。

### (4) 選擇可以試用的產品：

因為每種防曬品都有不同的劑型配方及使用感，使用後是否合適舒服、是否會泛白或是否會造成肌膚敏感等副作用，都需要試試看才有辦法確認。建議購買防曬產品前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。