

防曬產品應定時補擦

高雄長庚紀念醫院皮膚科曾通琪醫師

紫外線恐致皮膚癌

防曬首先從陽光中紫外線談起，紫外線光譜中可分成UVA、UVB、UVC，UVC在抵達地球前多已被大氣層過濾掉，因此防曬主要是防UVA與UVB。

波長較短的紫外線B光UVB，主要在皮膚表皮層被吸收，是造成皮膚曬傷跟曬紅主因，嚴重更會造成急性曬傷，長期則會使皮膚表皮層增厚、暗沉、乾燥；也會造成DNA突變、甚至皮膚癌，坊間標明SPF的防曬產品，即是針對UVB做防護。

波長較長的紫外線A光UVA，能深入到皮膚真皮層，是導致皮膚老化元兇，讓皮膚變黑與形成黑斑，長期會使皮膚老化、膠原蛋白減少，造成皮膚鬆弛，也會導致皮膚癌，市售防曬品標明的PA、Broad spectrum、UVA即是針對UVA的防護。

因此，選擇兼具防UVB的SPF，與可防UVA的防曬品，才能全方位防曬。紫外線防曬指數SPF（Sun protection factor）是指，計算塗抹防曬產品後，皮膚最低致紅劑量為未塗防曬品時防護皮膚的倍數，若曬10分鐘皮膚會發紅，那塗SPF 50產品可延長50倍時間，即曬500分鐘皮膚才會發紅。要提醒的是，塗SPF與PA產品要塗得夠厚，足夠的防曬劑量應每平方公分要逾2毫克，若劑量不夠，防曬效果也會變差，並要定時補擦。

UVA歐美日有不同標準

不像UVB多以SPF為標準，對UVA歐美日有不同標準。

日系防UVA產品標註PA，這源自最低致黑劑量Persistent pigmentation dose，指照射UVA後約2~24小時，會使皮膚持續變黑劑量，若擦後皮膚持續變黑時間是未塗防曬品的2~4倍，就稱PA+，以此類推，PA++++就是達16倍以上，若原10分鐘會被曬黑，用PA++++產品可延長16倍時間，曬160分鐘後才會被曬黑。

歐美系產品標Broad spectrum，指該產品臨界波長逾370nm（UVA波長約在320~400nm，90%的紫外光波在臨界波長內可被防曬品吸收）。

戲水宜穿深色衣物

衣服也可防曬，就材質而言，聚酯纖維比棉質衣物防曬效果好，淡色系衣物較不會吸收紫外線，但若衣服濕掉，淡色系易被紫外線穿透，反比深色系衣物防曬效果差，玩水者需注意。