



## 【第 59 期】

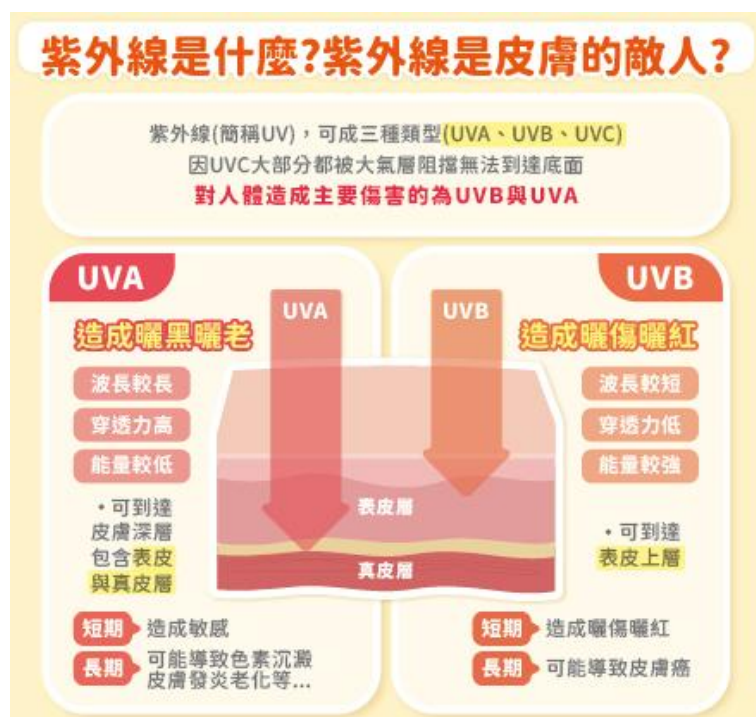
### 正確防曬，守護肌膚健康

防曬是維持皮膚健康的重要關鍵。長時間暴露於紫外線 (Ultraviolet, UV) 下，可能造成皮膚曬傷、色素沉澱、加速老化，甚至增加皮膚癌的發生風險。透過正確的防曬觀念與日常防護措施，可有效降低紫外線對肌膚的傷害。

#### 一、紫外線的種類與對皮膚的影響

了解紫外線的種類與作用方式，有助於建立正確防曬觀念，並針對不同紫外線來源採取適當的防護措施。太陽光中的紫外線依波長可分為三類，其中以 UVA 與 UVB 對皮膚影響最大：

- UVA：可穿透雲層與玻璃，深入真皮層，造成皮膚老化、皺紋與鬆弛。
- UVB：主要影響表皮層，容易引起曬傷、紅腫，嚴重可能導致皮膚癌。
- UVC：多被臭氧層吸收，對人體影響較少。



(圖片來源：欣安藥師連鎖藥局網站)

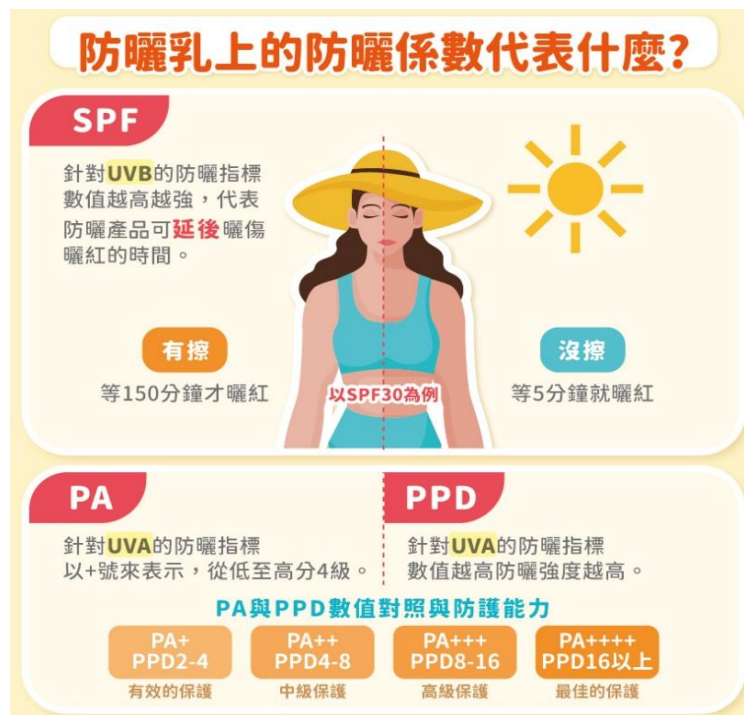
## 二、防曬的重要性

紫外線對皮膚的傷害具有累積性。即使在陰天、短時間外出或於室內靠窗活動時，仍可能受到 UVA 影響。此外，防曬乳會因流汗、出油或摩擦而降低效果，並非塗抹一次即可維持全天防護。有些人誤以為膚色較深不易曬傷而忽略防曬，任何膚色皆可能因紫外線而產生老化與病變，防曬應成為全年都需落實的日常保養。

## 三、防曬產品的選擇

市面上的防曬產品種類繁多，了解標示意義與自身膚質需求，是正確防曬的重要第一步，選擇合適的防曬產品，是防曬成功的重要關鍵：

- 防曬劑種類：
  1. 物理防曬：成分溫和，刺激性低，適合敏感肌與兒童。
  2. 化學防曬：質地清爽，但部分族群可能出現刺激反應。
- 依膚質選擇適合產品，以避免過度刺激或阻塞毛孔。



(圖片來源：欣安藥師連鎖藥局網站)

## 四、正確防曬方式

防曬效果不僅與防曬係數有關，塗抹量與補擦頻率同樣重要。即使使用高係數防曬產品，若未足量塗抹或定時補擦，防護效果仍會大幅下降。

- 外出前 15–30 分鐘均勻塗抹防曬乳。包括耳後、頸部和背部等部位。
- 每 2–3 小時補擦一次，戲水或大量流汗後應立即補擦。
- 搭配物理性防曬措施：如遮陽帽、太陽眼鏡、長袖衣物。
- 避免午間時段（10–14 時）長時間曝曬。



(圖片來源：欣安藥師連鎖藥局網站)



兩隻手指擠出兩條的防曬乳，相當於一茶匙(5ML)份量(圖片來源：欣安藥師連鎖藥局網站)

## 五、高風險族群

部分族群因生活型態或皮膚特性，更容易受到紫外線影響，應特別加強防曬與皮膚保護。以下族群更應重視防曬保護：

- 長時間從事戶外活動或工作者。
- 兒童與青少年。
- 膚色較白或皮膚敏感者。
- 接受雷射、換膚或使用酸類保養品者。

## 六、防曬係數怎麼看

防曬產品標示的係數，有助於判斷防護能力，但仍需搭配正確使用方式：

- **SPF (Sun protection factor, 簡稱 SPF) :**

主要防護 UVB，數值越高越強，最多標示 SPF50，超過者以 SPF50+ 標示。

- **PA (Protection Grade of UVA, 日規曬黑指數) :**

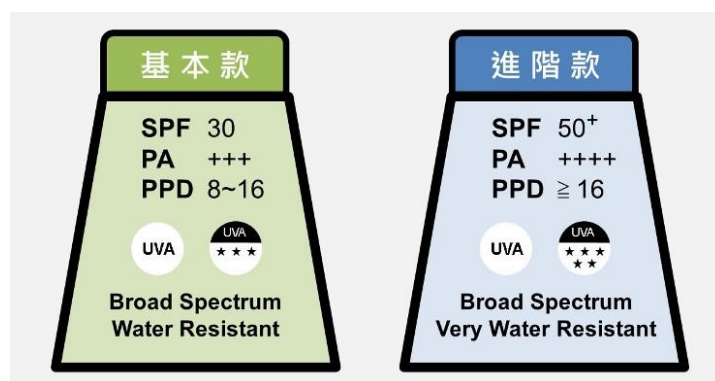
主要防護 UVA，PA 數值越高越強，建議選擇 PA+++ 以上。

- **PPD ( Persistent Pigment Darkening, 歐規曬黑指數) :**

為另一種衡量 UVA 防護能力的指標，數值越高代表對 UVA 的防護時間越長，特別適合長時間戶外活動或易曬黑族群。

- **廣效型防曬 ( Broad Spectrum ) :**

同時防護 UVA 與 UVB，為日常防曬首選。



(圖片來源：照護線上 – 皮膚科醫師教您看懂防曬乳)

### 🔑 小提醒：

防曬係數僅代表防護能力，實際效果仍取決於塗抹是否足量及定時補擦。

## 七、結語

防曬不僅是夏季保養重點，更是全年皆應落實的皮膚保健習慣。透過正確選擇防曬產品、搭配物理性防護與良好生活習慣，有效降低紫外線對皮膚的傷害，守護肌膚長久健康。

## 八、參考資料

- 欣安藥師連鎖藥局網站 - 紫外線讓你曬黑又皮膚老化!專家教你這幾招遠離紫外線、做好防曬 <https://www.shinan-drugstore.com.tw/msg/msg784.html>
- 照護線上 – 皮膚科醫師教您看懂防曬乳 <https://www.careonline.com.tw/2017/06/sun-cream.html>
- 台北榮民總醫院皮膚部 – 防曬衛教 <https://reurl.cc/8e25MR>
- 皮膚科醫學會 – 健康防曬衛教手冊 <https://www.derma.org.tw/upload/ckeditor/46.pdf>

