

有關防曬 的常見問題

◎大雅社區醫療群 / 國光內科診所 吳麗光醫師

一、問：何謂SPF

答：這是專指防曬霜的防曬係數，是Sun Protection Factor的縮寫，意即曬太陽10分鐘就會發紅的人，用了SPF 15的防曬霜後，曬太陽的時間可以延長為15倍即150分鐘才會發紅。

二、問：可以憑著防曬霜所標示的SPF來決定防曬效果的持續時間？

答：有些產品具有其獨特配方，不會標示SPF的數字。有些產品標示的數字過度誇大，使用時也沒有考慮到外在環境及本身的狀態，所以效果如何，應該在使用後，自己來評估，不要隨便相信產品廣告上的宣傳，理論上SPF值愈大防曬時間愈久。除了SPF以外，還要注意產品的基質是否適合自己的膚質？會不會太油膩了反而造成了青春痘？或者不夠滋潤，用後反而讓皮膚更粗糙？還有，你會不會對這個產品過敏？

三、問：紫外線（UV）有哪些壞處？

答：UVA 會使皮膚曬黑即提早老化。
UVB 會使皮膚發紅、提早老化及皮膚癌的發生。
UVC 即易造成嚴重的皮膚紅腫。

四、問：曬前就已經擦了防曬霜，曬後當然沒什麼問題了？

答：不管曬前做了多好的防曬措施，日曬後皮膚通常會變的比較乾燥粗糙，所以曬後的休閒時間裡，適當的補充滋潤性保養品是必須的。

五、問：有化妝的人，是否能再補充防曬霜呢？

答：應該利用中午休息時間重新打理一次，此舉也許會增加化妝品及保養品的消費，但對終生都用的到的臉皮，是一本萬利的投資。要不然，再補妝時使用有防曬成分的蜜粉也是一種變通的方法。

六、問：是否每天都得擦防曬霜？

答：太陽每天都從東邊升起，我們每天都會受到日曬影響，當然每天都應該擦防曬霜。

七、問：每天早上擦一次防曬霜就夠了嗎？

答：任何防曬霜都只有一定程度的阻隔效果及持續性，別想早上八點擦一次就能撐到下午五點鐘還有作用。再加上個人體質（出汗、出油的程度）及所處環境的狀況，在在都影響了你使用防曬霜的能力。所以就擦塗了防曬霜，仍應配合其他防曬用品。傘、帽子、口罩及任何的遮陽物都可以派上用場，以彌補防曬霜不足之處，加強防曬的功能。

**八、問：**防曬霜擦愈多愈好？

答：防曬霜的使用首重於均勻及廣佈性的塗抹，而不是厚厚的擦上好幾層。塗抹過多、過重，除了浪費外還會造成毛孔、汗孔的阻塞，出現粉刺及粟粒疹。所以適時適量的塗抹在適當的地方，在配合其他防曬用品，才是有意義的防曬！

九、問：陰天沒有陽光照射，不必撐傘遮陽？

答：陰天時UVB可被雲層阻隔，但UVA仍然會長驅直入的曬進皮膚裡，造成黑斑及皺紋；冬天陽光的強度稍弱但仍會影響到皮膚，所以只要地上有影子就得做好防曬準備。

十、問：防曬霜的防曬係數（SPF）愈高愈好？

答：SPF的數值愈大，防曬的效績愈高，但引起敏感的程度也可能愈高，更易形成日光性接觸性皮炎。也就是說，某些人擦到這種防曬霜的皮膚一曬到陽光，就會紅腫瘙癢，之後變得更黑。不擦只曬或擦了不曬，反而沒有敏感的問題。

如果去海邊玩水時，塗上一般的防曬產品，無論SPF的防曬係數多少，當用手擦掉臉上的水時，當然也會把臉上的防曬產品一起擦掉，所以上岸來，就應該躲在陰涼處休息，要下水前，還要再補充防水性的防曬產品。

十一、問：一定要曬到太陽才能補充維他命D？才不會骨質疏鬆？

答：紫外線確實可以轉化皮膚的胡蘿蔔素為人體所需的維他命D，但維他命D是脂溶性維生素，會儲存於肝臟內。一天數分鐘的陽光就足以補充一天人體的所需，所以沒有必要過度積極來增加肝臟及皮膚的負擔。何不利用一個冬季溫和的陽光曬曬雙腿（萬一曬醜了，反正可以穿絲襪遮住），就足夠一年所需了！

十二、問：隔能霜就是防曬霜，有隔離灰塵和紫外線的作用？

答：隔能霜不一定有防曬能力，當你購買時應先請教專櫃小姐，此產品除了能隔離灰塵、環境中的有害物質外，能否隔離紫外線？而其防曬的能力又如何？如何對抗會使人曬傷的UVB及使人曬黑的UVA？

十三、問：擦了退斑膏以後就不能曬到太陽，對不對？

答：其實不是擦了藥不能曬太陽，而是陽光會使有黑斑體質的皮膚色澤加深，範圍擴大。既然你希望淡化黑斑，怎麼能一邊擦藥讓它退去，又一邊曬太陽讓它跑回來呢？

冬天過了，春暖花開！踏青的日子緊接著來到，希望出去走走的同时，本篇文章也能幫助你好好保護到皮膚。

醫師簡介**吳國光醫師**

大哉社區醫療群／國光內科診所

