



**衛生防護中心**  
Centre for Health Protection

### 健康貼士

夏季意味著許多在陽光下遊戲的時間，但我們必須慎防紫外線。

在戶外時，我們應採取適當的防曬措施以減少陽光直接照射皮膚和眼睛，例如穿長袖和寬鬆的衣服、戴闊邊帽和配戴能阻隔紫外線的太陽眼鏡、於外露皮膚上塗上防曬指數 15 或以上的太陽油、使用傘子或躲在有遮蔭的地方、在日中時盡可能避免在戶外或減少曝曬。

### 刊物內容包括

- > 遇溺
- > 小心陽光及慎防紫外線
- > 簡訊
- > 活動消息

本份刊物由衛生署衛生防護中心  
監測及流行病學處出版。

香港灣仔皇后大道東 213 號

胡忠大廈 18 樓

<http://www.chp.gov.hk>

如有任何疑問，歡迎聯絡我們，

電郵是 [ro\\_dp3@dh.gov.hk](mailto:ro_dp3@dh.gov.hk)。

版權所有



**衛生署**  
Department of Health

# 非傳染病 資訊天地

二零零六年八月

第三卷 第八期

## 遇溺

世界衛生組織估計全球有 376 000 名人士於二零零二年因遇溺死亡，在非故意損傷致死類別中排行第三，僅次於因交通意外和跌倒的死亡數目<sup>1</sup>。此外，還有不少人士雖遇溺不死，但因此腦部受損而導致長期殘障。

在二零零四年，香港共有 45 宗因遇溺死亡的登記個案，整體的死亡率為每十萬名人口中有 0.7 人。當中，大部份為男士 (80.0%) 和年齡 45 歲及以上的人士 (57.8%)。就男性而言，45-64 歲年齡組別的死亡率最高。女性方面，最高的死亡率則在 65 歲及以上人士 (表一)。按事發地點分析，68.9% 的致命事故是發生於自然水域；另有兩宗死亡個案 (4.4%) 是在游泳池中發生，而其餘的 (26.7%) 則被歸類為其他特定或非特定的遇溺事故。

根據醫院數據，在二零零四年，14 歲及以下兒童佔醫院管理局轄下醫院大部份遇溺的出院及死亡人次 (11 人次，40.7%)，相應的出院及死亡率為每十萬名 14 歲及以下的男童或女童人口中，男童有 1.3 人次，而女童有 0.8 人次。

最顯著導致遇溺的原因是泳術欠佳、游泳前飲酒及成人疏忽看管小童<sup>1</sup>。使用水上康樂設施時預防遇溺的策略包括：認識水上活動存在的危險性、學習游泳、避免在活動前或進行期間飲酒、避免獨自游泳和盡可能選擇在有救生員當值的地點游泳、避免在身體不適時下水、確保每時刻都有成年人看管在水中游泳或水邊嬉戲的小童。在自然水域游泳時應注意事項亦包括：下水前應留意天氣狀況和預測、注意海灘的警告旗號及小心兇湧危險的波濤<sup>2</sup>。

表一：按性別和年齡組別劃分二零零四年因非故意淹溺的疾病負擔

年齡組別	登記死亡個案數目 (比率*)			醫院管理局轄下醫院的 出院及死亡人次 (比率*)#		
	男性	女性	總數	男性	女性	總數
14 歲及以下	2 (0.4)	0 (0.0)	2 (0.2)	7 (1.3)	4 (0.8)	11 (1.1)
15-24 歲	5 (1.1)	0 (0.0)	5 (0.6)	3 (0.7)	0 (0.0)	3 (0.3)
25-44 歲	8 (0.7)	1 (0.1)	9 (0.4)	3 (0.3)	2 (0.2)	5 (0.2)
45-64 歲	15 (1.7)	2 (0.2)	17 (1.0)	2 (0.2)	3 (0.4)	5 (0.3)
65 歲及以上	4 (1.1)	5 (1.1)	9 (1.1)	2 (0.5)	1 (0.2)	3 (0.4)
總數	36 (1.1) <sup>†</sup>	9 (0.3) <sup>†</sup>	45 (0.7) <sup>†</sup>	17 (0.5)	10 (0.3)	27 (0.4)

註：\*在各年齡及性別組別每十萬名人口計算。# 出院和死亡數目是按人次計算。† 總數包括年齡不詳的人士。  
資料來源：衛生署、醫院管理局及政府統計處。

### 參考資料

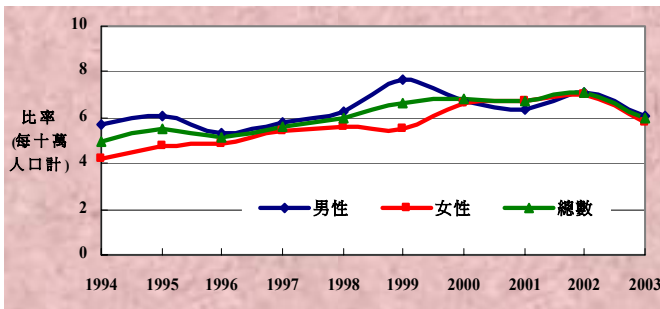
1. Drowning. Geneva: World Health Organization; 2006. Available from [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/other\\_injury/drowning/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/other_injury/drowning/en/) (accessed on 26 June 2006).
2. CDC Quick Tips. Strategies for drowning prevention in recreational water settings. Atlanta: CDC. Available from: [http://cdc.gov/healthyswimming/pdf/cdc\\_qt\\_drowning.pfd](http://cdc.gov/healthyswimming/pdf/cdc_qt_drowning.pfd) (accessed on 26 June 2006).



# 小心陽光 及慎防紫外線

夏季意味著許多在陽光下遊戲的時間，但我們必須小心太陽放射出來的紫外線。適量的陽光照射無疑有助促進身心健康。陽光是我們身體製造維他命 D 的必需元素，這對保持骨骼健康和減低骨折風險相當重要。可是，過度曝曬於紫外線下（包括長波紫外線和短波紫外線），可引致皮膚過早老化和嚴重曬傷。缺乏適當的護眼措施亦會增加患上白內障和其他眼疾的風險。皮膚癌亦跟曝曬程度有直接關係。皮膚科醫生相信，孩童時曝曬受傷的次數跟他們長大後患上黑瘤（最致命的皮膚癌類別）的風險有關，尤其對白皮膚的人士而言<sup>1,2</sup>。值得注意的是本港皮膚癌（黑瘤和非黑瘤）的年齡標準化發病率已由一九九四年每十萬名標準人口中有 5.0 人上升至二零零三年的 6.0 人（圖一）。

圖一：按性別劃分一九九四年至二零零三年皮膚癌（黑瘤和非黑瘤）的年齡標準化發病率



資料來源：癌症資料統計中心。



小心陽光及慎防紫外線！讓我們認識一些與陽光紫外線和日曬有關的謬誤（表二）及採取適當的防曬保護。

表二：有關紫外線和日曬的謬誤和事實<sup>2</sup>

謬誤	事實
在陰天，皮膚不會被曬傷。	高達 80% 的陽光紫外線可射穿稀薄的雲層。因此，陰天並不代表不會曬傷皮膚。
若感覺不到陽光的熾熱，即表示皮膚不會被曬傷。	熾熱或高溫均不是紫外線分量的指標。皮膚的曬傷是由感覺不到的紫外線所引致。熾熱的感覺是陽光中的紅外線所引致，而並非由紫外線所產生。
在水中，皮膚不會被曬傷。	水只提供極少的防曬保護。相反，水的反射會增加曝曬紫外線的程度。
曬太陽時若有定時休息，便不會曬傷皮膚。	紫外線的吸收分量是當天累積的。
防曬指數 30 比防曬指數 15 的太陽油有雙倍的防曬效能。	防曬效能並不是依據防曬指數的比例而相對地遞增。防曬指數 15 能吸收 93% 的短波紫外線，而防曬指數 30 則吸收 97% 的短波紫外線。在大多數的情況下，正確地使用防曬指數 15 或以上並有阻隔長波紫外線和短波紫外線效能的太陽油，已相當足夠。要塗上充足的太陽油及於游泳和出汗後再塗上。
太陽油有保護皮膚效能，因此可長時間曬太陽。	太陽油並不是用來延長曬太陽的時間。而且，太陽油的保護效能取決於有否正確使用它。

紫外線指數是量度紫外線對人體皮膚影響的一個指數。紫外線指數越高，紫外線對我們身體的傷害越大。香港在陽光充沛的夏日，紫外線指數通常超過 10。因此，慎防紫外線是相當重要的。在戶外時，市民應採取適當的防曬措施以減少陽光直接照射皮膚和眼睛，例如穿長袖和寬鬆的衣服、戴闊邊帽和配戴能阻隔紫外線的太陽眼鏡、於外露皮膚上塗上防曬指數 15 或以上的太陽油、使用傘子或躲在有遮蔭的地方、在日中時（即上午十時至下午四時）盡可能避免在戶外或減少曝曬（表三）。要注意，兒童的皮膚和眼睛較為幼嫩和敏感。一歲以下的嬰兒絕不可直接在陽光下曝曬，父母們更應教導子女避免曝曬及適當的防曬方法。自二零零六年五月起，香港天文台開始了紫外線指數預測服務，翌日的最高紫外線指數預測數據於每日下午五時提供，有關資料可從收音機、電視、「打電話問天氣」（號碼是 1878200）以及香港天文台的網頁（<http://www.weather.gov.hk/wxinfo/uvfest/uvfstc.htm>）得到。

表三：根據曝曬級數而建議的防曬措施<sup>2</sup>

紫外線指數	曝曬級數	需要的防曬措施
0-2	低	不需要任何防曬保護
3-5	中等	需要防曬保護 
6-7	高	日中時，應躲在有遮蔭的地方 穿長袖衣服、戴帽子、配戴太陽眼鏡及塗上太陽油
8-10	甚高	需要額外的防曬保護 
≥11	極高	日中時，應避免在戶外曝曬 躲在有遮蔭的地方 絕對需要長袖衣服、帽子、太陽眼鏡和太陽油

參考資料

- Report of Cancer Expert Working Group on Cancer Prevention and Screening. HKSAR: Department of Health; 2004.
- Global Solar UV index: A Practical Guide. Geneva: World Health Organization; 2002.

## \* \* \* \* \* 簡訊 \* \* \* \* \*

在日光浴室裏使用的浴床和太陽燈，聲稱可有效和無害地替代自然日光使皮膚呈現時尚的古銅膚色。但研究卻指出使用這些可放射紫外線的儀器和皮膚癌有直接關係。因此，世界衛生組織反對使用這些可放射紫外線的用具作皮膚曬黑或非醫療之用。(Source: Sunbeds, tanning and UV exposure. Geneva: WHO; 2005. Available from [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs287/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs287/en/))

## \* \* \* \* \* 活動消息 \* \* \* \* \*

為推廣男士健康及女士對子宮頸普查重要性的認識，衛生署舉辦一連串的巡迴展覽，以供各界人士免費參觀。欲知展覽詳情、男士健康生活方面的資訊及女性子宮頸癌的預防，請瀏覽男士健康計劃的網頁 [www.hkmenshealth.com](http://www.hkmenshealth.com) 及子宮頸普查計劃的網頁 [www.cervicalscreening.gov.hk](http://www.cervicalscreening.gov.hk)。