

曬傷

要點

- ※ 曬傷是因皮膚過度暴露於陽光或其他來源的紫外線而導致的急性皮膚發炎反應。任何外露的身體部分都可以被曬傷，包括耳垂、頭皮、唇、甚至眼睛。
- ※ 本地研究發現年齡介乎 18 至 64 歲在社區居住的人當中，報稱在調查前一年內曾曬傷的比率，由二零零八年的 9.8% 上升至二零一五年的 12.7%。

簡單可行的防曬措施

- ※ 減少暴露於烈日下的時間
- ※ 穿着防護衣服，如長袖衣服和戴闊邊帽
- ※ 配戴可阻隔 99-100% 紫外線的太陽眼鏡
- ※ 打傘或躲在有遮蔭的地方，例如樹下、簷蓬或其他建築物下
- ※ 於所有外露的身體部分，適量地使用廣譜、有防水功能和防曬系數最少 15 的防曬霜
- ※ 留意紫外線指數，並於強度達中等或以上時採取恰當的防曬措施

給父母及照顧者為兒童加護防曬的精明指示

- ※ 不建議給六個月以下的嬰兒使用防曬霜。對嬰兒和幼童，最好的防曬方法是避免被猛烈的陽光直接照射（例如正午時）和讓他們留在有遮蔭的地方。進行戶外活動時，幫助他們穿上長袖衣服，戴闊邊帽保護皮膚
- ※ 教導兒童恰當的防曬方法
- ※ 以身作則，鼓勵並協助兒童在戶外時採取恰當的防護措施

曬傷

香港的秋季非常宜人，陽光明媚、金風送爽和氣溫舒適。對於熱愛戶外活動的人來說，是個踏單車、遠足、登山，或在公園閒坐享受陽光的最好季節。然而，不少人卻忽略因暴曬而引致的嚴重皮膚損傷，亦如其他季節一樣，可在秋天發生。除了光與熱，太陽亦會放射出無形的紫外線。少量的紫外線對人體有益，可刺激身體製造維生素 D，有助建立及維持健康的骨骼。但皮膚過度暴露於紫外線下會對身體有害，而其中一項最為人熟悉的即時影響就是曬傷¹。

曬傷的表現

曬傷是因皮膚過度暴露於陽光或其他來源的紫外線（例如亦可加速皮膚老化和增加患上皮膚癌風險的太陽燈及太陽床）而導致的急性皮膚發炎反應。任何外露的身體部分都可以曬傷，包括耳垂、頭皮、唇，甚至對太陽紫外線特別敏感的眼睛。曬傷後皮膚會變紅、疼痛並發熱，而被曬傷的眼睛亦會有如飛砂入眼般出現刺痛。

曬傷症狀一般會於曝曬後數小時內出現，但如果曬傷的情況嚴重，數小時或數日後亦會出現脫皮或水泡。如果是極嚴重或大面積曬傷，還可能會出現如頭痛、發燒、

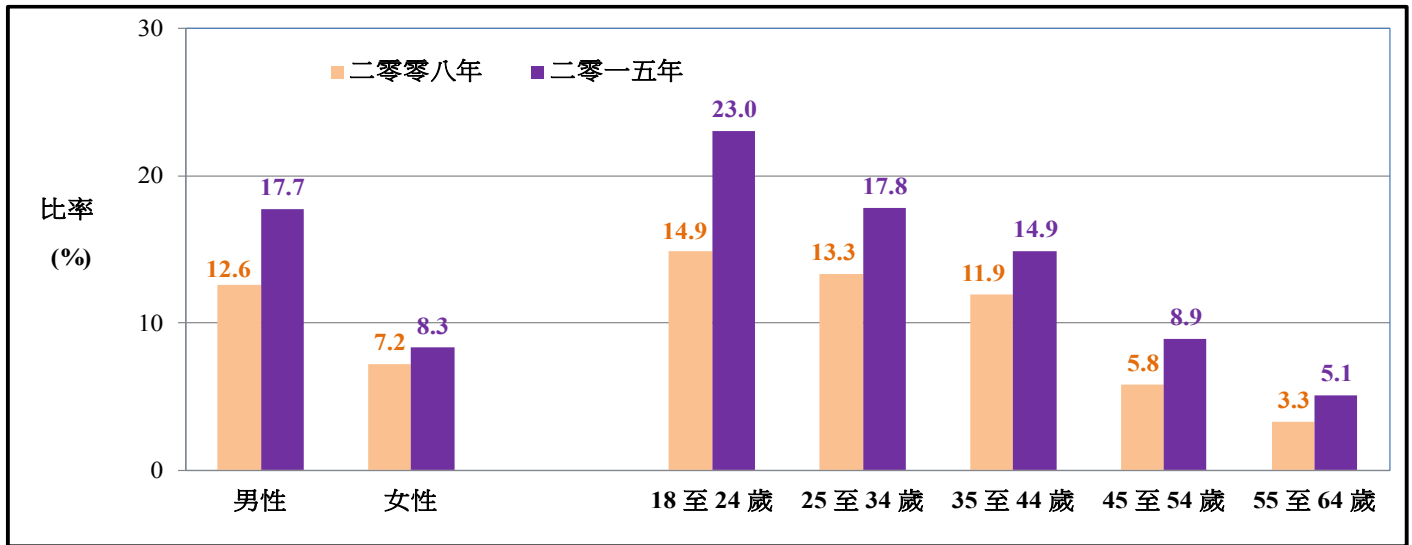
寒顫、噁心、嘔吐或昏厥等其他症狀。處理輕度曬傷，可自行以冷水浴、冷敷及用潤膚霜舒緩疼痛。視乎嚴重程度，曬傷所引起的疼痛和不適或需數天至數星期後才會消退。如果曬傷的情況嚴重，皮膚出現多處水泡及劇痛持續，或同時有其他症狀，應立即求醫²。

曬傷的普及程度

外國（包括美國、加拿大和丹麥）的研究指出，每三名成年人中約有一人於過去一年內曾曬傷至少一次。曬傷的情況較常見於男性、年紀較輕的人、戶外工作的人，以及淺膚色和收入較高的人³⁻⁵。

在香港，衛生署的電話調查發現年齡介乎 18 至 64 歲在社區居住的人士當中，報稱在調查前一年內曾曬傷（即任何時候甚至只是一小部分的皮膚，因暴曬而變紅或疼痛多於 12 小時）的比率，由二零零八年的 9.8% 上升至二零一五年的 12.7%。如圖一顯示，二零一五年男女和各年齡組別的人報稱曾曬傷的比率相比二零零八年的比率均上升。總體而言，男性報稱曾曬傷的比率較女性為高；年齡越小的受訪者，報稱在調查前一年內曾曬傷的比率越高^{6,7}。

圖一：按性別和年齡組別劃分二零零八年和二零一五年年齡介乎 18 至 64 歲人士報稱在過去一年內曾曬傷的比率



基數：全部被訪者不包括資料不詳／遺漏的被訪者；二零零八年全部被訪者有 2 100 名；二零一五年全部被訪 4 253 名。

資料來源：衛生署行為風險因素監測系統。

預防紫外線的傷害

曬傷除令皮膚疼痛之外，市民需警覺過度暴露在紫外線下與增加患上皮膚癌風險有關連，尤其是黑色素瘤（一種惡性程度最高的皮膚癌）。與從沒有曬傷的人比較，曾曬傷的人患上黑色素瘤的風險高一倍⁸。患上黑色素瘤的風險，亦會隨曬傷次數增加而遞增⁹。過度暴露在紫外線下亦會導致眼睛白內障、老年黃斑病變及翼狀胬肉（覆蓋眼角膜的增生組織），因而令視力受損。為減低曬傷及其他暴露在紫外線下引致的風險，在計劃戶外活動時必須認識減低接觸紫外線的方法。以下是一些簡單可行的防曬措施¹⁰—

- ✓ **減少暴露於烈日下的時間**。盡量減少於正午陽光最猛烈的時段內暴曬（如早上 10 點至下午 4 點）。
- ✓ **穿着防護衣服**。穿編織緊密的寬鬆長袖衣服。戴闊邊帽以保護眼睛、耳朵、面及後頸部分。

- ✓ **配戴太陽眼鏡**。選擇可阻隔 99-100% 紫外線的太陽眼鏡。要知道「有色」的眼鏡未必有完全阻隔紫外線的作用。
- ✓ **躲在有遮蔭的地方**。在正午紫外線最強時，打傘或走在其他有遮蔭的地方（如樹下、簷蓬或其他建築物下）。
- ✓ **使用防曬霜**。於外露的身體部分，適量地使用廣譜（可阻隔紫外線 A 及紫外線 B）、有防水功能和防曬系數最少 15 的防曬霜。對中等身材的成年人或兒童來說，每次需約兩湯匙份量的防曬霜覆蓋所有外露的身體部分。出門前 15 至 30 分鐘，在外露的皮膚包括一些容易忽略的地方如耳廓、唇、頸背及足面，要均勻和充分地塗防曬霜。每兩小時或更早補塗防曬霜一次。在一輪室外工作、游泳、遊玩和運動流汗後，亦須留意補塗。然而，即使塗了防曬霜也不應延長暴露於太陽下的時間。

- ✓ **留意紫外線指數**。紫外線指數是量度紫外線對人體皮膚影響的指標。指數越高，紫外線越強，對皮膚的傷害越大。計劃的戶外活動時，先參看紫外線指數預測。當紫外線強度達中等或以上程度時，即紫外線指數為 3 或以上，便應採取恰當的防曬措施（表一）。

表一：根據曝曬級數而建議的防曬措施¹

紫外線指數	暴曬級數	需要的防曬措施
0 至 2	低	不需要任何防曬保護 ✓ 可安全地留在戶外
3 至 5	中	需要防曬保護 ✓ 正午時，躲在有遮蔭的地方
6 至 7	高	✓ 穿長袖衣服、戴闊邊帽、配戴太陽眼鏡及塗防曬霜
8 至 10	甚高	需要防曬保護 ✓ 正午時，避免在戶外曝曬 ✓ 躲在有遮蔭的地方
11 或以上	極高	✓ 絕對需要穿長袖衣服、戴闊邊帽、配戴太陽眼鏡和塗防曬液

兒童喜歡戶外活動，但未必警覺到紫外線的傷害性。他們的皮膚嬌嫩，容易被曬傷。在正午陽光最猛烈時短暫逗留，亦可曬傷他們的皮膚；重覆曬傷，可增加日後患上皮膚癌的風險。因此，父母及照顧者應為兒童提供足夠保護，避免過度曝曬。請注意，六個月以下的嬰兒並不建議使用防曬霜，因為他們比成年人有較高風險出現防曬霜副作用，例如紅斑。為六個月以下嬰兒塗防曬霜前，應先諮詢醫生。對嬰兒和幼童，最好的防曬

方法是避免被猛烈的陽光直接照射（例如正午時）和讓他們留在有遮蔭的地方。進行戶外活動時，幫助他們穿上長袖衣服，戴闊邊帽保護皮膚¹¹。但是，家長及照顧者仍可每天帶孩子到戶外遊玩，給他們的面、手臂、手和腿短暫接觸柔和的陽光，增加身體產生維生素 D 的機會。此外，家長及照顧者應教導兒童恰當的防曬方法。以身作則，並鼓勵和幫助兒童在戶外時，即使只是片刻逗留，採取恰當的防護措施。對於大多數人，在夏天，每星期兩至三次，讓陽光照射到臉部、手臂和手部皮膚 5 至 15 分鐘，通常已足夠。膚色較深的人士，需陽光照射的時間相對較長。由於冬天時陽光普遍較溫和，皮膚需要較長時間被陽光照射才能製造相同分量的維生素 D。然而，應時刻注意避免曬傷。

參考資料

1. Global Solar UV Index. A Practical Guide. Geneva: World Health Organization, 2002.
2. Thompson AE. Suntan and Sunburn. JAMA 2015; 314(6):638.
3. Holman DM, Berkowitz Z, Guy GP, Jr., et al. The association between demographic and behavioral characteristics and sunburn among U.S. adults - National Health Interview Survey, 2010. Prev Med 2014; 63:6-12.
4. Koster B, Thorgaard C, Philip A, Clemmensen IH. Prevalence of sunburn and sun-related behaviour in the Danish population: a cross-sectional study. Scand J Public Health 2010; 38(5):548-52.
5. Pinault L, Fioletov V. Sun exposure, sun protection and sunburn among Canadian adults. Health Rep 2017; 28(5):12-19.
6. 香港特別行政區：衛生署。二零一五年行為風險因素調查。
7. 香港特別行政區：衛生署。二零零八年行為風險因素調查。
8. Gandini S, Sera F, Cattaruzza MS, et al. Meta-analysis of risk factors for cutaneous melanoma: II. Sun exposure. Eur J Cancer 2005; 41(1):45-60.
9. Dennis LK, Vanbeek MJ, Beane Freeman LE, et al. Sunburns and risk of cutaneous melanoma: does age matter? A comprehensive meta-analysis. Ann Epidemiol 2008; 18(8):614-27.
10. What Are Simple Action Steps for Sun Protection? Geneva: World Health Organization, 2014.
11. Sunscreen: How to Help Protect Your Skin from the Sun. U.S. Food and Drug Administration.

世界中風關注日 二零一七年十月二十九日



你知不知道九成的中風個案是與十個可避免風險有關連？
今年，世界中風關注日的焦點為認知中風風險及預防方法。
中風影響每一個人，我們都有理由預防這疾病！

如何減低你的中風風險

1. 控制高血壓
2. 每星期進行五次中等強度的運動
3. 健康、均衡飲食（多蔬果、少鹽）
4. 降低你的膽固醇水平
5. 維持健康的體重指數和腰臀比例
6. 停止吸煙和避免接觸二手煙
7. 減少飲酒
8. 諮詢醫生，降低患上糖尿病的風險
9. 識別和治理心房顫動
10. 認識中風

要知道更多有關世界中風關注日 2017 或觀看活動的視頻，
請瀏覽 <http://www.worldstrokecampaign.org/>，
或臉書專頁 <https://www.facebook.com/worldstrokecampaign>。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，
意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資
訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
程卓端醫生

委員

鍾偉雄醫生
范婉雯醫生
馮宇琪醫生
何家慧醫生
李嘉瑩醫生

李兆妍醫生
李元浩先生
吳珏翹醫生
吳國保醫生
尹慧珍博士