

皮膚曬傷

一、 什麼是皮膚曬傷？

陽光含 UVA 及 UVB 兩種紫外線，其中 UVA 穿透力強，可穿過皮膚表層至真皮層，破壞膠原蛋白和彈力纖維，引起皺紋和皮膚老化及曬黑；UVB 除了會曬黑及曬傷，也會造成皮膚癌。曬傷的症狀常常是在戶外活動了一天，大部分是暴露於陽光 6~12 小時後，回來發現皮膚發紅及發燙，血管擴張也會導致灼熱、刺痛；接著紫外線引起皮膚深層化學反應，釋放大量過敏物質而引起皮膚癢。若紫外線傷害深達真皮層，除了皮膚紅、熱、刺痛及癢外，發炎反應會導致水泡出現，有時甚至還會有滲出液。曝曬 24 小時之後，皮膚接著開始反黑及脫皮。身上較突出的部份如臉頰、鼻子、頸背、耳朵、肩膀或是腿，都可能是曬傷最嚴重的部位。

二、 如何選擇防曬用品？

紫外線 UVA 及 UVB 會引起皮膚曬傷、皮膚衰老，甚至皮膚癌。所以一定要加強防護，避免過度曝曬。防曬用品都有 SPF 及 PA 兩種標示，SPF 是由 Sun Protection Factor 縮寫而來，指預防 UVB 的防曬功效指數，也是防曬效能的高低，是根據皮膚的最低紅斑劑量來確定的。SPF 值越高，防護時效越長。SPF 是指該防曬品幫助不被曬傷曬紅的時間，如果你曬太陽後 5 分鐘皮膚就開始出現紅斑，選擇的是 SPF30 的防曬霜，你在日曬下的安全時間就是 $5 \times 30 = 150$ 分鐘，以此類推。然而，皮膚在陽光下的承受力是因人、因時段和緯度而異的。海拔高的地方因空氣較稀薄，阻擋陽光較少；水邊、沙灘或雪地因為反射，陽光的殺傷力更強；嬰兒和小孩也比成人更易曬傷，所以時常補擦防曬乳就更重要了。PA 值則是可分為 PA+、PA++ 與 PA+++ 三級，指防護 UVA 的防曬功效指數，+ 號越多保護的指數就越高。

三、 如何預防皮膚曬傷？

避免於陽光最強的時候（早上十點至下午兩到三點）外出。記得要戴帽子及穿長袖衣物，以及戴有防曬效果的太陽眼鏡。出門半小時前先擦防曬品及防曬護唇膏，讓防曬成分先在皮膚形成保護膜，並依防曬係數不同及不同情況，定時補擦。還有一定要隨時補充大量水分，避免脫水。

四、 皮膚曬傷怎麼辦？

可先用毛巾或冰袋濕敷，低溫也可減緩發炎反應也可補充水分，降溫保濕後，可以擦含甘草、燕麥、蘆薈等鎮定成分的曬後保養品來鎮定皮膚。不可擦拭酒精或凡士林來降溫，可能會使皮膚變的更加乾燥容易受傷。另外如果皮膚輕微感到刺痛，也可服用普拿疼來止痛。

五、 什麼時候該看醫生呢？

如果有發燒、皮膚長水泡、持續刺痛或是有傷口，就需要進一步就醫了。