陽光與皮膚

黃淑惠

中山附設醫院皮膚科

亮晃晃的陽光一向給人舒暢、明亮、健康的形象。甚至一陣子還吹起追逐陽光（做日光浴）的風尚，但看在皮膚科醫師眼光，陽光可是皮膚的頭號殺手，過度的曝曬可以引起不等程度的傷害，包括曬傷、光過敏、皮膚老化及致癌變化等，今天我們來談談陽光與皮膚的關係及保養之道。

陽光的組成

陽光中會對皮膚引起傷害的成分爲UVA，UVB，UVC。UVC一般爲臭氧層隔絕，而UVA會引起皮膚曬黑，UVB引起曬傷。一天中，UVB以早上10:00到下午2:00最強，而不管是否陽光直射，UVA的作用是全天性的。再者，較高的地方及空氣中阻隔的微粒、浮塵減少，都將使UVA、UVB的傷害加重，這就是爲何有人去登山、滑雪反而曬傷的原因。

陽光引起的皮膚炎

陽光引起的皮膚病可分二方面，一是立即反應，一是長遠影響。

㈠Sunburn(曬傷)

曬傷的程度輕重不一，從發紅、水腫到起疱。傷害的程度跟每個人對陽光的耐受性及曝曬的時間有關。曬傷以後可以用冷敷或油性乳液，並可以吃些止痛消腫的口服藥，注意皮膚的保濕並且避免一些刺激的清潔劑。

㈡Actinic Keratosis(日光性角化症)

常見於長期受日曬的中年人，在受日光的部位出現或突起或凹陷的皮膚斑塊，值得注意的是這種日光角化症會慢慢轉變成皮膚癌，通常我們對這類病人的建議是早期切除並追踪治療。

㈢Solar dermatitis(日光性皮膚炎)

分急性及慢性光過敏反應。急性型爲急性濕疹表現，從發紅、起疱、流瘍流水、發癢不等。慢性型的表現是多數群聚的小丘疹，曬過陽光後引起且很癢。如果在上述問題，我們建議你避免直接曝露在陽光下，並且請皮膚科醫師診治。

㈣Photosensitizer dermatitis(光感物質皮膚炎)

有某些物質或藥物有Photo-toxic 或 Photo-allergic 的副作用。如果你曾接觸、服用或注射這些物質後再去曬太陽，就容易引起急性皮膚炎。這些物質包括某些香水、化粧品，甚至口服藥Tetracyclin，Hydrochlorothiazide 等，值得一提的是最近頗受矚目的Vit A acid（Airol cream）一般人拿來治療粉刺，市售許多的治療青春痘的面霜中即含有此成份。但是多數病人在擦完 Vit A acid後會引起光敏感性皮膚炎。因此使用不可不愼。此外某些特定的皮膚炎如SLE、Porphyria cutanea tarda 等，本身即有光敏感的特性，罹患這些疾病的患者更需注意做好防曬的工作。

不幸發生Photosensitizer dermatitis 後，急性期可先使用類固醇口服或局部使用。急性期過後的色素沈著可能要數月到半年才能漸漸消失。

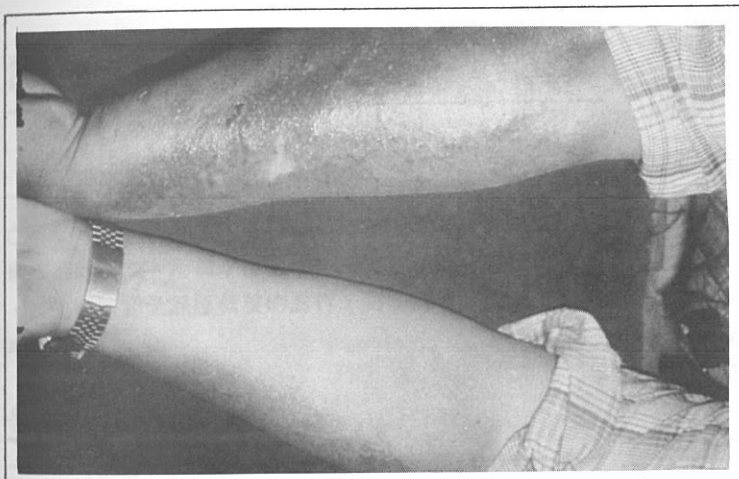
㈤Aging skin(皮膚老化)

長期過度的陽光曝曬會讓皮膚提早老化。皮膚老化現象包括壽斑、血管瘤、贅肉、皺紋等，此外婦女臉上的肝斑也與陽光有關。這些問題雖然不影響身體健康，



圖一：Actinic keratosis

圖一



圖二：Solar dermatitis

圖二



圖三：Seborrheic keratosis

圖三

但相當有礙美觀，並且治療效果也不佳。

如何防曬

防曬可以使用陽傘、帽子、長袖衣服、手套等，顏色愈深，針織愈密的衣料阻絕UV的功能愈好。

另外可以使用防曬產品（Sunscreen products），Sunscreen products 可分三種，Chemical 及 Physical agents。Chemical 又分阻隔UVA、UVB。主要功能在吸收陽光中的UV light。

(1) Sunscreen UVB，它主要成份爲 para-amino-benzoic acid（PABA），Cinnamates，salicylates，這類防曬產品可以防止曬黑。

(2) Sunscreen UVA。它的主要成份爲 benzophenones 這類防曬產品可以防止曬黑。

Physical sunscreen 的主要成份爲 Zinc Oxide 或 titaniam dioxide，它的主要功能在阻絕及反射UV光，所以可以同時阻絕UVA，UVB但很不方便的是這類產品通常很黏並且擦上後在皮膚上顏色很明顯不好看。

一般我們將 Sunscreen products 依阻絕效果訂出一個標準SPF（Sun Proctection Factor）。SPF愈高，效果愈好，SPF必須達到 10 以上才能同時阻絕UVA，UVB，但我對你們的建議是我們東方人最好選擇 SPF 15 以上的產品才夠。

好了，了解陽光與皮膚的關係以後，容易曬傷或怕皮膚黑的你，在今年夏天到臨的時候也許該好好拿出一套防曬計畫來。