

# 陽光衰老

古銅色的肌膚代表健康？絕不是了！

太陽的紫外光是引起一連串皮膚問題的元兇，如皺紋、雀斑、肌膚鬆弛等衰老徵狀，也就是所謂的「陽光衰老」。

撰文：周永就（皮膚科醫生）

**我**們在上期曾經提及過紫外光會破壞黑色素細胞，破壞骨膠原，亦破壞彈性纖維，更嚴重的是，它能引致皮膚癌細胞的生長。如何可以避免陽光侵害，以防曬配方去隔阻有害的紫外光，是保持肌膚健康非常重要的一環。



沒有使用防曬用品時，特定強度的UVB令皮膚曬紅所需的時間。舉例說，在沒有塗上防曬用品前，皮膚只需10分鐘便會曬紅，塗上防曬用品後則變為100分鐘，那麼，這種防曬產品的SPF就是10，亦即是說，若你塗上的防曬品是SPF15的話，就可以防曬150分鐘。

但須注意的是，SPF只反映對UVB的時間保護，與防止UVA卻沒有直接的關係。因為令皮膚發紅的是UVB而不是UVA。

## 健康皮膚第一步：防曬

紫外光（Ultra Violet，簡稱UV）主要分A和B兩種，亦即是UVA和UVB，大氣層已經替地球把最有害的紫外光UVC過濾出來，UVA的波長較長，能透入較深的皮層，UVB的波長較短，透入較淺的皮層。不過，要防止受傷害，防曬配方必須對兩種紫外光都可以有效的吸收或阻隔，因此在購買防曬產品時要特別注意。

防曬用品對護膚之所以有效，是因為它含有的成分能吸收或反射紫外光，一般產品都註明陽光產品的保護指數（Sun Protection Factor，簡稱SPF）。現時除了傳統的太陽油供日光浴或戶外活動用外，許多品牌的化粧品和臉霜都加有防曬成分，來宣傳抵抗陽光衰老和美白的效果。

保護指數由10到60以上都有，指數愈高，保護時間就愈長。防曬指數的釐定，是比較有使用防曬用品和

澳洲及新西蘭標準將防曬用品分為：

- ◆ 低至中保護（SPF15以下）
- ◆ 高度保護（SPF15至SPF30）
- ◆ 非常高保護（SPF30以上）

## 防曬產品主要分類

### 吸收類

成分為化學防曬劑，是有機化合物，可以吸收陽光中某種波長的紫外光。這類產品一般為水溶性，好處是容易使用，塗後不易察覺，不過，壞處是容易引起皮膚敏感。陽光保護指數（SPF）跟所含的防曬劑分量成正比，指數愈高，分量愈多，而引起皮膚敏感的機會也就愈大。