

紫外光的侵害

我們都知道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，以防曬配方去阻隔有害的紫外光，是保持肌膚健康非常重要的一環。

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。

添加防曬成份

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，許多品牌的化妝品和面霜都加有防曬成分，來宣傳抵抗陽光衰老和美白的效果。

防曬指數的釐定

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

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

I. 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。化學成分如：甲烷(Butyl Methoxy Dibenzoyl Methane)、對氨基苯甲酸(P-Amino Benzoic Acid PABA)。

II. 反射類

成分為礦物質，在皮膚上形成一反射性層，將紫外光反射出去。雖然礦物質不會引起皮膚敏感，但產品內其他成分仍可能導致敏感，所以在使用時應同樣小心。這類產品一般較油膩，塗搽後較明顯且感覺不太舒服。化學成分如：二氧化鈦(Titanium Dioxide)、氧化鋅(Zinc Oxide)。

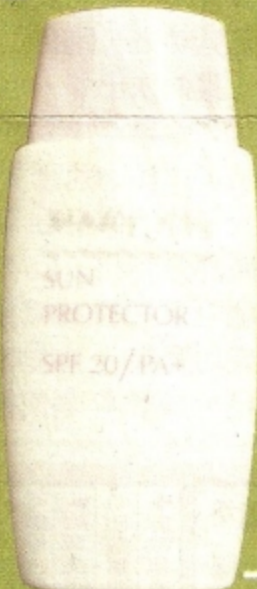
選購防曬產品應注意

- ★ **價錢** ● 防曬能力與價錢高低並無絕對關係，不一定愈貴愈好，一般來說，化妝牌子的較化學藥廠貴。
- ★ **陽光保護指數(SPF)** ● UVA及UVB都對皮膚有害，購買的產品除了要SPF高外，亦要有防UVA的效能，應選擇標有「UVA And UVB Protection」或「Broad Spectrum」的產品。
- ★ **主要有效成分** ● 防曬用品很多時都含一種以上的防曬劑，有皮膚敏感的人應留意標示的有效成分，若發現皮膚敏感，應立刻停止使用，記低有效成分的名稱，在下次購買時避開含該成分的產品。
- ★ **劑型與防水效能** ● 油性(Oil)或凝膠(Gel)的防曬用品比水溶性的乳劑(Lotion)或膏(Cream)有較佳防水效能，在經常落水的情況下較持久。
- ★ **存放** ● 防曬用品若置於高溫環境下，例如在沙灘上被太陽長時間照射，其防曬效能或會受影響。



資料提供：《醫·藥·人》
網址：www.3phk.com

■ 陽光保護指數(SPF)：UVA及UVB都對皮膚有害，購買的防曬日霜除了要SPF高外，亦要有防UVA的效能，應選擇標有「UVA And UVB Protection」或「Broad Spectrum」的產品。



■ 周永就醫生指出，要預防紫外光的傷害，防曬產品的配方，必須具有吸收或阻隔外光UVA及UVB的效果。因此，在購買時要特別注意。



■ 皮膚構造圖。

the advice of a physician.
SPF—Sun Protection Factor.
The higher the SPF, the greater the protection against the sun's burning rays, when properly used.

Ecran Ville Quotidien
Indice 15
Soumis à des tests

■ 防曬用品通常都具有多種防曬成分。