

服務熱線

3656 0800

[www.cancer-fund.org/sunsmart](http://www.cancer-fund.org/sunsmart)

## 紫外線如何引致皮膚癌？

陽光中的紫外線(UV)會誘發皮膚細胞產生基因變異，紫外線A會加速皮膚變黑和老化，而紫外線B則會曬傷皮膚至紅腫。曬傷除了帶來痛楚，更會增加患上皮膚癌的機會，而曝曬時間越長，相對風險便越高。



皮膚癌是本港常見癌症第七位\*



香港過去十年新確診皮膚癌的人數大幅增加，由2015年起每年便有超過1,000宗新確診個案\*



醒目防曬，避免皮膚過度接收紫外線，是最有效預防皮膚癌及護膚的方法



紫外線指數強度超過三便足以曬傷皮膚

資料來源：\* 醫院管理局香港癌症資料統計中心2018 (2016統計數據)



### 醒目防曬五大攻略



長袖衣物

衣服可以阻隔紫外線，讓皮膚得到保護。



防曬用品

外出前塗抹身體各部分可濾走大部分紫外線。



闊邊帽子

設計得宜的帽子，可有效抵擋紫外線照射面頰、頸部、耳朵及頭部等部位。

## 什麼導致紫外線的強弱？

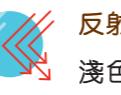
太陽光越直接和越密集，紫外線的強度亦越猛烈，大家要留意紫外線特別強的時段和情況：



月份 一 香港全年的紫外線指數偏高，七月至十月更為高危時期。



時段 一 每天上午11時至下午4時，太陽最高照的中午時段，紫外線最為猛烈。



反射 一 紫外線會被地面反射，例如雪地、沙地、淺色油漆、瓷磚、水泥甚至水面，都會將紫外線從不同角度散射到我們身上，即使戴上帽子也不能倖免。



雲層 一 雲層和煙霞可以吸收及反射紫外線，即使密雲的日子，也有機會曬傷皮膚。

外出前，宜留意香港天文台發出的紫外線指數。指數越高，代表紫外線強度越強，要做好防曬準備。

## 如何有效塗防曬用品？



塗上足夠的防曬用品非常重要，成人身體的每個外露部位，例如面頰、頸部或耳朵、肩膀、手臂及腳部，均各需使

用約5毫升(大約等同一茶匙)的分量，而全身約需用上共35毫升的防曬用品。至於小朋友，每個部位則大約需使用半個茶匙的防曬用品。於外出前15-30分鐘應塗上最少SPF30及PA+或以上的防曬用品。

古銅色的皮膚不代表健康，反而代表皮膚已受到傷害。防曬用品能過濾紫外線，從而起到保護皮膚的作用，但仍有少量紫外線能滲透入肌膚，記得要每兩小時重複塗抹防曬用品。

## 室內日曬對皮膚的傷害



室內日曬(太陽燈)所釋放的紫外線同樣損害皮膚，損害就如讓皮膚直接受到太陽照射。曬太陽燈不但加速皮膚衰老化，更會增加患皮膚癌的風險。研究

顯示，35歲以下接受室內日曬的人士，患上黑色素瘤皮膚癌(最嚴重的一種皮膚癌)的機率大增59%\*。

## 皮膚癌有什麼症狀？

皮膚癌可呈現不同的形狀及生長於身體不同地方，如面頰、頭皮、耳仔、嘴唇、肩膀和大腿等地方。



**基底細胞皮膚癌：**開始時皮膚會出現凸起的小球或腫塊，呈紅色或珍珠紅色，也會出現紅疹或皮膚脫落的現象。它會逐漸變寬和形成硬皮，時有痕癢、流血和潰瘍的情況出現。



**鱗狀細胞皮膚癌：**外表大多像粉紅色的結塊，皮膚表皮會變硬，經常會出現流血的情況繼而演變成潰瘍。



**黑色素瘤皮膚癌：**外表像普通的瘻或痣，但隨著時間會變大，邊緣變得粗糙不平，色澤混雜不同顏色，如：棕、黑、藍、紅、白及淺灰色。

假如對身體上的皮膚、瘻或痣感到懷疑，可請教家庭醫生為你作出判斷及跟進。想知更多防曬及皮膚癌資訊，請瀏覽我們的教育網站：[www.cancer-fund.org/sunsmart](http://www.cancer-fund.org/sunsmart)

## 我們的支援

香港癌症基金會提供**免費**癌症支援及專業諮詢服務，確保抗癌路上不孤單。歡迎隨時致電我們尋求支援。

服務熱線

3656 0800

[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)

鳴謝史泰祖醫生資料審核

資料來源：^ 遮蔭指南，澳洲防癌協會2013

資料來源：# 世界衛生組織2017