癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

小心皮膚癌
記得醒目防曬！

免費諮詢熱線
3656 0800
www.cancer-fund.org/sunsmart

紫外線如何引致皮膚癌？

陽光中的紫外線（UV）可誘發皮膚細胞產生基因突變，過量的紫外線除了會曬傷皮膚帶來痛楚，還會促使皮膚老化和催生皿紋，更會增加患上皮膚癌的風險。而曝曬時間越長，相對風險便越高。

9th 非黑色素瘤皮膚癌是本港常見癌症第九位*

1,000+ 自2013年起，香港每年超過1,000宗皮膚癌新增確診個案*^

UV 最有效預防皮膚癌的方法是避免皮膚過度接收紫外線

3 UV Index 紫外線指數超過三便足以曬傷皮膚

* 醫院管理局香港癌症資料統計中心2022 (2020統計數據)
^ 皮膚癌包括黑色素瘤及非黑色素瘤皮膚癌

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 — 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 — 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 — 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 — 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。

醒目防曬五大攻略

- 長TEE — 長袖衣物
- 防曬 — 防曬用品
- 戴帽 — 闊邊帽子
- 黑超 — 太陽眼鏡
- 遮陰 — 遮陰地方

遮蔭指南，澳洲防癌協會2013

使用防曬用品貼士

防曬用品能在皮膚上形成一層過濾，從而起到保護作用，但其實仍有少量紫外線能滲透入肌膚，因此仍然有機會被曬傷。

15-30MINS 外出前15-30分鐘塗上防曬用品

30 PA++ 使用SPF30及PA++或以上的太陽油#

2 HOURS 每隔兩小時重新塗上

PA（Protection Grade of UVA，UVA防護等級）代表阻隔UVA的能力，而SPF（Sun Protection Factor，防曬系數）則代表阻隔UVB的能力。UVA會導致皮膚老化，例如皺紋和鬆弛；而UVB會導致曬傷、損傷皮膚，並可能導致皮膚癌。

皮膚癌的種類

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、嘴唇、肩膀和大腿等地方。

- 皮膚癌
  - 非黑色素瘤皮膚癌
    - 基底細胞癌
    - 鱗狀細胞癌
  - 黑色素瘤皮膚癌

如對皮膚上的瘮或痣感到懷疑，請諮詢醫生意見，及早發現，生機再現。

皮膚癌的症狀

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
黑色素瘤是最嚴重，也是最少見的皮膚癌。它有機會是由原本的痣演變而來，可透過「ABCDE識別法」對身上的墨或痣進行自我檢查。如有以下的症狀或對皮膚上的瘮或痣感到懷疑，請諮詢醫生意見。

ABCDE識別法

- A - Asymmetrical : 形狀左右不對稱
- B - Border : 邊緣不規則
- C - Colour : 顏色不均，同時有多種顏色
- D - Diameter : 直徑超過6毫米
- E - Enlargement : 擴大，隨時間而變大、顏色變化或體積增加

鳴謝 皮膚科專科醫生陳厚毅醫生 資料審核

免費癌症支援服務

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。歡迎致電本會尋求協助。

立即捐款

香港癌症基金會