



小心皮膚癌  
記得醒目防曬!

免費癌症支援服務

3656 0800

www.cancer-fund.org/sunsmart

## 醒目防曬

陽光中的紫外線 (UV) 會誘發皮膚細胞產生基因突變，是引致皮膚癌的主要原因。曬傷除了帶來痛楚，更會形成永久及累積的傷害，增加患上皮膚癌的機會，而且曝曬時間越長，相對風險便越高。

7<sup>th</sup>

本港最常見癌症第七位\*

+11%

港人2013年新確診皮膚癌的數字比前年上升11%\*

UV

醒目防曬，避免皮膚過度接收紫外線，是最有效預防皮膚癌的方法

3  
UV Index

紫外線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2013



## 五個醒目防曬小貼士



長袖衣物

衣服可以阻隔紫外線，讓皮膚得到保護



防曬用品

在紫外線照射到皮膚前濾走大部分紫外線



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



太陽眼鏡

眼睛長時間接觸紫外線的折射，可損害眼睛



遮陰地方

樹底、太陽傘、簷篷下等遮陰地方，可隔絕約75%的紫外線

資料來源：^ 澳洲癌症局2012

## 紫外線強弱的因素

除了陽光，太陽燈及電焊機等都會釋出紫外線。太陽光越直接和越密集，紫外線的強度亦越猛烈，主要影響因素如下：



月份 — 香港全年的紫外線指數均為偏高，特別在每年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，紫外線亦最為猛烈。



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臉上，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，即使有雲的日子，也有機會曬傷皮膚。

外出前，宜參考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。

## 醒目塗防曬用品

古銅色的皮膚不代表健康，反而代表你的皮膚已受到紫外線的傷害。防曬產品能在皮膚上形成一層過濾，從而起到保護作用，但仍有少量紫外光能滲透入肌膚，因此仍然有機會被曬傷。



塗上足夠的防曬產品非常重要，成人身體的每個部位，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）的防曬產品，而全身約需用上共35毫升的防曬產品。至於小朋友，每個部位則大約需使用2.5毫升（約半個茶匙的分量）。於外出前15-30分鐘，應塗上SPF30度或以上的防曬用品，並且每隔兩小時重新塗上。

## 室內日曬對皮膚的傷害



室內日曬（太陽燈）所釋放的紫外光同樣會損害皮膚，情況就如讓皮膚直接受到太陽照射所受的損害一樣。曬太陽燈不但會損害皮膚及加速皮膚衰老，更會增加患皮膚癌的風險。研究顯示，30歲以下接受室內日曬的人士，他們患上黑色素瘤皮膚癌（最嚴重的一種皮膚癌）的機率大增75%。

資料來源：# 世界衛生組織2009

## 注意皮膚症狀

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、咀脣、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：外表像普通的瘰或痣，但隨著時間會變大，邊緣變得粗糙不平，色澤混雜不同顏色，如棕色、黑、藍、紅、白及淺灰色。

假如對自己身上的皮膚、瘰或痣感到懷疑，可請教家庭醫生為你作出判斷。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

假若你或身邊人受到癌症的影響而需要免費的癌症支援，歡迎致電我們。

香港癌症基金會屬下服務均為免費。本會沒有接受政府及公益金的任何資助，一分一毫的善款全賴個人或機構的捐助，以持續支持各項免費癌症支援服務。

免費癌症支援服務

3656 0800

www.cancer-fund.org

鳴謝史泰祖醫生資料審核