



紫外線輻射

Ultraviolet Radiation

何謂紫外線輻射？

太陽以光波形式穿越空間，而光波有不同波長。紫外線的波長較其他肉眼可見的光線短，所以不列入可見光線的光譜中。換言之，我們無法看見或感覺到紫外光。這些肉眼看不到的光線稱為輻射。陽光中的紫外線（簡稱UVR）輻射可引致灼傷，並對身體構成其他損害。

紫外線輻射的損害有多大？

因為UVR非肉眼能見，所以很難判斷其威力。

- 暴露於紫外線中，會把皮膚曬黑、曬傷、甚至引起皮膚癌。長年受UVR照射會令皮膚出現皺紋。
- 紫外線亦可導致眼睛受損，包括眼結膜（眼簾內膜）及角膜。這些損害或稱作「電光性眼炎」（welder's flash）或「雪盲症」（snow blindness）。長年累月暴露於陽光中，可導致白內障等眼球晶體損害症狀。
- 此外，有愈來愈多證據顯示，不論是猛烈或少量接收UV輻射，均會降低人體免疫反應。

夏季的直接陽光照射，是紫外線輻射最強烈的時候，由上午10時至下午4時期間，UVR約達80%。

海拔愈高，以及愈接近赤道的地區，UVR便愈強。這些光線可從白雪強烈反射出來，亦可從沙、水、玻璃和大廈的混凝土反射，但程度較輕微。直接的陽光照射和不同來源的反射，均增加我們對

UVR的接收，致使我們在更短時間內眼睛和面部便出現損害。
人為的紫外線來源如焊接發出的弧光、太陽燈等都會使眼睛和皮膚受損。

我應如何保護自己？

戶外活動可以訂於上午10時前或下午4時後，這些時分陽光的UVR最輕微。

當你處身戶外時，盡量尋找大廈、樹及其他物件能為你遮蔭的地方。若前往沙灘或公園，可攜帶傘子。

穿著適當衣物遮蓋身體。密織布料是遮擋太陽的天然方法。如果你能輕易看透衣物，便表示UVR亦可穿透。長袖衫和長褲是保護皮膚的最佳衣物。你應盡量戴闊邊帽而避免鴨舌帽，因為鴨舌帽不能遮擋耳朵和頸背。

不要使用太陽燈和日曬床。國際癌症研究協會（International Agency for Research on Cancer，簡稱“IARC”）表示，日曬床和紫外線輻射會致使人類患癌。專家就多項研究作全面分析，並總結出在30歲前使用日曬床者，罹患皮膚黑色素瘤的風險會增加75%。

使用太陽油又如何呢？

太陽油可減少進入皮膚的UVR，而且可讓你在日光下更長時間而不致曬傷。

太陽油容器表面所列的防曬系數（Sun Protection Factor或稱“SPF”），顯示產品保護你不致曬傷的時間。以SPF 15為例，如果正確使用太陽油，你可以在日光下的時間較使用前長15倍。

應使用多少太陽油？

要達到太陽油所列的防曬保障，你必須在暴露於陽光中的皮膚上每1平方厘米便均勻塗上2毫克太陽油（即 2 mg/cm^2 ）。換言之，成人每次約要使用30毫升（ml）或6茶匙太陽油，才能塗勻全身。

皮膚較敏感的人，應選用SPF達30或更高的太陽油，然後把太陽油徹底塗在暴露於陽光中的皮膚上。曬太陽前便要塗上太陽油，稍後要再塗以保持防曬效用。

我如何保護雙眼？

大部分太陽眼鏡均能有效過濾或反射紫外線輻射。選用能同時吸收UVA及UVB的防曬眼鏡。

要選用標籤上寫明UVA保護度最少達90%，而UVB保護度達95%的眼鏡。

塗上深灰色或深黑色的鏡片能提供較大保護作用。防曬眼鏡不一定指太陽鏡。例如，透明的聚碳酸酯鏡片便能吸收大部分UVR波長。防曬眼鏡應能防止四面八方的輻射（即包邊式設計）。

價錢並不反映太陽鏡防止UV輻射的效用。購買前應先查閱標籤。

要了解度數眼鏡或太陽鏡能提供的UVR預防度詳情，可請教驗光師。

要了解其他詳情，請參閱 HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）[#26 為子女作好“防曬”措施](#)。



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。