



## 紫外線輻射

### Ultraviolet Radiation

#### 甚麼是紫外線輻射？

紫外線（UV）輻射主要來源於日照，是電磁（光）譜的一部分。紫外線的波長較其它可見光線更短，所以肉眼看不見，人體也感覺不到。人工的紫外線輻射來源包括日曬床和焊接設備。

#### 紫外線輻射的危害有多大？

暴露在紫外線輻射下的人體會產生並釋放出更多的黑色素（一種皮膚色素），以吸收紫外線。這會讓您的皮膚變黑，是一種皮膚損傷的表現。

紫外線輻射分為兩種：UVA和UVB。這兩種輻射都會影響您的皮膚、雙眼和免疫系統，因此兩者都是嚴重的健康隱患。

UVA 會即刻導致曬黑（皮膚中黑色素加深）。反復暴露於 UVA 可能會導致皮膚過早老化，例如皺紋、老年斑和皮膚下垂等，也可能導致某些皮膚癌。

UVB 比 UVA 危害更大，它能促使皮膚產生更多黑色素，從而延緩曬黑。UVB 是曬傷、大多數皮膚癌以及白內障和眼癌的致病因。

每一次曬黑或曬傷都會損傷您的皮膚細胞和 DNA，而反復受到日曬的後果，可能要經過數年才會顯現出來。

紫外線輻射也會影響眼部健康。例如，暴露在紫外線中可使眼球晶體過早老化，從而導致晶體混濁（白內障）、良性組織生長（翼狀胬肉）、視力減退（黃斑變性）和眼瞼癌等疾病。

#### 哪些人遭受紫外線輻射的風險最大？

經常暴露在日曬中的兒童易受到紫外線輻射的影響，使用日曬床的年輕人也有遭受紫外線輻射的風險。

#### 我在何時何地遭受紫外線輻射的風險最大？

夏季是陽光直射最猛烈的季節，約有80%的紫外線輻射出現在上午10時至下午4時。越靠近赤道，以及海拔越高的地區，紫外線輻射越強。請您在旅行時注意這一點。雲、霾和霧不能保護您免受紫外線輻射。陽光在水、沙、雪和混凝土表面的反射會增強您遭受的紫外線輻射。例如，陽光反射在剛下的雪上，其紫外線輻射幾乎加倍。

#### 我如何才能保護自己和家人？

##### 制定計劃

將戶外活動安排在上午10時前或下午4時後。盡可能待在蔭涼處，在海灘或公園時可撐傘遮陽。不要讓不滿1歲的寶寶直接暴露於強烈的太陽光直射之下。

##### 穿戴防護性的衣物

穿淺色的長袖衫和長褲，戴具有防紫外線功能的太陽鏡和寬沿遮陽帽。不要戴無法遮蓋耳朵或後頸的棒球帽。如果您的衣物能被透視，那紫外線也能穿透這樣的衣物。專為室外游泳和玩耍設計的防曬衣物也能起到作用。

##### 瞭解您的膚質

您對紫外線的敏感程度，取決於您皮膚中的色素數量，以及您皮膚被曬黑的難易程度。膚色較白、眼睛顏色淺的人士通常較易曬傷，遭受皮膚損傷的風險最大。如需瞭解更多資訊，請閱讀「保護您免受紫外線（UV）輻射」（Protecting Yourself from Ultraviolet (UV) Radiation）文檔：

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/radiation/ultraviolet-uv-radiation/protecting-yourself-from-ultraviolet-uv-radiation](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/radiation/ultraviolet-uv-radiation/protecting-yourself-from-ultraviolet-uv-radiation)。

如果您因某種疾病或藥物治療而對日光較為敏感，即便是受到有限的 UV 輻射，您也可能出現皮疹或被嚴重曬傷。

### 避免使用日曬床

避免使用日曬床。世界衛生組織（World Health Organization）發現，日曬床產生的紫外線輻射會導致皮膚癌。35 歲以前開始使用日曬床的人士，患黑色素瘤（最嚴重的皮膚癌）的概率會增加 75%。卑詩省禁止 18 歲以下的少年兒童使用日曬床。如需瞭解更多資訊，請閱讀「日曬床」（Tanning Beds）文檔：

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/pses-mpes/tanning-beds](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/pses-mpes/tanning-beds)。

### 防曬產品能保護我不受紫外線輻射嗎？

避免日曬是保護您不受紫外線輻射的最佳方法。如果您需要在日曬時外出，防曬產品能夠為您提供隔離紫外線輻射的最佳防護。穿戴具有防護性的衣物，也可以讓您獲得更多防護。

防曬產品能夠減少您皮膚吸收的紫外線輻射。相比於不使用防曬產品，使用防曬產品能讓您在陽光下停留較長時間。

防曬產品的防曬係數（Sun Protection Factor，簡稱SPF）表示您能暴露於日曬下而不被曬傷的時間長度。加拿大皮膚科協會（Canadian Dermatology Association）推薦使用 SPF 係屬不低於 30 的產品，這一防曬係數的產品能隔絕 97% 的 UVB——也就是導致「曬傷」的光線。SPF 50 的防曬產品能隔絕 98% 的 UVB，SPF 100 的防曬產品能隔絕 99% 的 UVB。您應使用「廣譜防曬」（broad spectrum）產品，即該產品能同時隔絕 UVA 和 UVB。

您應使用至少 SPF 30 的潤唇膏，並每小時塗抹一次。

### 我應該使用多少防曬產品？

為了獲得最佳防護效果，您應在所有暴露的皮膚上塗抹防曬產品。外出前 30 分鐘即塗抹防曬產品，這樣您的皮膚才有時間將其吸收。在游泳或出汗後重新塗抹防曬產品，以保持其效果。務必使用由加拿大皮膚科協會批准的產品。

如果無法避免兒童外出遭受日曬，可以在孩子身上未被衣物或帽子遮住的地方小範圍地塗抹防曬產品。請不要給 6 個月以下的寶寶使用防曬產品。

### 我應該如何保護眼睛？

應選擇能有效隔離至少 90% UVA 和 95% UVB 的太陽鏡。嬰兒和兒童佩戴的太陽鏡，應能有效隔離 99% 至 100% 的 UVA 和 UVB。較大的鏡片和包裹形設計有助於更好地遮擋雙眼。

### 甚麼是紫外線指數（UV Index）？

紫外線指數報告的是您所在地區目前紫外線輻射的強度。如果紫外線指數等於或高於 3，請確保做好全身防護。您可以訪問以下網址，查看每日紫外線指數預報：

[www.weather.gc.ca/forecast/public\\_bulletins\\_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao](http://www.weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao)。

### 更多資訊

如需瞭解有關防曬安全的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #26 兒童的防曬安全](#)。



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority