



# 保護皮膚免受 皮膚癌侵襲



## 皮膚癌

癌症於皮膚細胞的位置出現，故命其名皮膚癌。皮膚的表層含有三類不同的細胞，分別是：基底細胞 (basal cells)、鱗狀細胞 (squamous cells) 及黑色素細胞 (melanocytes)。

- 1. 基底細胞癌 (Basal cell carcinoma)** 是最常見的皮膚癌。基底細胞癌長年累月緩慢生長，如未及時醫治，則會破壞附近的組織及器官。
- 2. 鱗狀細胞癌 (Squamous cell carcinoma)** 不太常見，但生長速度較快。如未及時醫治，鱗狀細胞會擴散至身體其他部位。
- 3. 黑色素瘤** 至為罕見，但卻是最致命的皮膚癌。大部分皮膚癌患者死於黑色素瘤。黑素細胞通常生長速度快，並能擴散至身體其他部位，繼而形成新的癌症。

基底細胞癌和鱗狀細胞癌通常列為同一類，一般稱為非黑色素瘤或常見皮膚癌。

因暴露於陽光而導致皮膚癌的情況，所需的日曬程度因人而異。對於大部分人而言，接觸越多陽光，罹患皮膚癌的風險會相應增加。

## UV 紫外線

由於肉眼無法看見且身體無法感受，紫外線 (UVR) 是隱形殺手。每次皮膚暴露於紫外線中，皮膚細胞及其表現形式就會受到影響。過度暴露於陽光中的紫外線或者曬日光浴均會構成永久損害，並且問題會因時累積。

太陽是紫外線的主要來源，因此稱為「太陽紫外線輻射」(solar UVR)。太陽紫外線輻射由三個波長組成，分別是：UVA、UVB 及 UVC。所有 UVA 及約 10% 的 UVB 紫外線會直達地球表面。UVA 和 UVB 均會損害皮膚，並導致皮膚癌。

### 太陽紫外線輻射：

- 能導致皮膚癌
- 無法被肉眼看見且無法被身體感受
- 不受溫度影響
- 即使多雲涼爽，指數亦會很高
- 能穿透雲層
- 能穿透寬鬆的梭織材質
- 能於金屬、混凝土、水及雪花等反光物料反彈。

紫外線灼傷皮膚，就是曬傷。澳洲出現皮膚曬傷的情況可以短達 10 分鐘。無論曬傷程度如何輕微或嚴重，皆會對皮膚構成無法逆轉的永久損害。暴露於太陽紫外線輻射，並對健康構成嚴重影響的是皮膚癌。無論身處哪個年齡階段，亦應保護皮膚免受陽光或其他形式的紫外線傷害，但兒童和青少年尤其須要採取防曬措施。

## 紫外線或高溫

紫外線和溫度本來是截然不同的事物。紫外線是隱形的輻射來源，肉眼無法看見，身體亦無法感受，即使天氣多雲涼爽，亦會損害皮膚。

所以，應該知道當日的紫外線預報。如果紫外線指數是 3 (中等) 或更高，則能損害皮膚和眼睛，並增加罹患皮膚癌的風險。如果紫外線指數是 3 或更高，則應採取多重防曬措施。昆士蘭州全年的紫外線指數是 3 或以上，即使是冬天，民眾每日亦須採取防曬措施。就算天氣涼爽，亦會曬傷！根據紫外線指數做決定，而不是視乎天氣是否炎熱或晴朗。

### 保護皮膚的簡易步驟：

- 穿上長袖衣物、塗防曬乳、戴太陽帽、尋找遮蔭處，及配戴太陽眼鏡
- 每日查看防曬時段的紫外線風險指數。午間時段的指數較高，因此應額外留神
- 避免前往日光浴室。日光浴室能釋出六倍與夏日中午陽光猛烈程度的紫外線。

# 穿上長袖衣物、塗防曬乳、戴太陽帽、尋找遮蔭處、配戴太陽眼鏡



## 穿上防曬衣物

### 選擇下列衣物：

- 儘量全面覆蓋皮膚，例如高領的長袖襯衫
- 採用密實梭織布料製造，例如棉質、聚酯纖維與棉質及麻質混紡等
- 能吸收 UV 紫外線的深色衣物（白色及淺色會將 UV 紫外線反射至皮膚）
- 如要用於游泳，則選用 Lycra 人造纖維等物料，即使弄潮亦能保持防曬功能。



## 塗上 SPF30 或指數更高的防曬乳

- 使用能廣效抵抗紫外線，兼備防水作用的防曬乳
- 外出前至少 20 分鐘，大量塗於乾淨清潔的皮膚上
- 每隔兩小時或用毛巾擦乾身體後再塗一次，如果游泳、流汗則應塗多幾次
- 亦應採取其他防曬措施，例如戴帽及遮陰等。



## 戴太陽帽

- 選擇闊檐帽，即能妥善遮蓋面部、鼻、頸部及耳朵的帽。鴨舌帽及遮陽帽無法提供充分的保護作用
- 確保帽子採用密實的梭織面料製造，如果能看透，UV 紫外線就會穿透
- 亦應戴上太陽眼鏡，並塗上防曬乳，以提高防曬程度。



## 尋找遮蔭處

- 善用樹木或遮擋的建築物
- 自行帶備可收納的帳篷或雨傘
- 仍須採取其他防曬措施（即穿戴適當的衣物及帽、配戴太陽眼鏡、塗上防曬乳），以免附近物體的表面反射 UV 紫外線。



## 配戴太陽眼鏡

- 選擇緊貼面部的包覆式太陽眼鏡，並符合 AS 1067 的澳洲標準，且提供 9 或以上的護眼防曬係數（Eye Protection Factor，簡稱「EPF」）
- 如果結合使用太陽眼鏡及闊檐帽，則能將眼部受 UV 紫外線影響的風險減低至 98%
- 兒童亦應配戴符合 AS 1067 標準的太陽眼鏡。

## 維他命 D：人體需要接觸多少陽光

太陽的紫外線（UV）是最天然的維他命 D 來源，但亦是導致皮膚癌的主因。因暴曬而罹患皮膚癌的風險及維持足夠的維他命 D 水平，身處澳洲的民眾須要拿捏當中的平衡。

皮膚接觸太陽的 UVB 輻射後，就會形成維他命 D。人體需要維他命 D 維持良好健康，特別是保持骨骼和肌肉強壯。

人體產生維他命 D 而需要陽光的多寡視乎一連串因素，例如 UV 水平、皮膚類型、生活方式、位置、季節、日間時段、皮膚接觸日光的面積等。

花更多時間暴露於日光中並不保證身體會產生更多維他命 D，但卻會增加罹患皮膚癌的風險。昆士蘭州全年的紫外線指數都很高，大部分人士會於日間累積的活動中接觸足夠的陽光，並產生維他命 D。以上活動包括曬衣物、看信箱或出入車內。如果紫外線指數低於 3，一般不須要採取防曬措施。

如果擔心自己未必有足夠的維他命 D，則應與家庭醫生溝通。