



# 保护皮肤， 预防皮肤癌



## 皮肤癌

皮肤癌是根据出现癌症的皮肤细胞类型来命名的。皮肤表层包含三种不同类型的细胞：基底细胞、鳞状细胞和黑色素细胞。

- 1. 基底细胞癌**是最常见的皮肤癌类型。这种癌症经年累月地缓慢生长，如果未能得到治疗，可能会损伤周围的组织和器官。
- 2. 鳞状细胞癌**不太常见，但生长速度较快。如果未能得到治疗，则可能会转移扩散到身体的其他部位。
- 3. 黑色素瘤**是最不常见但最危险的皮肤癌类型。大多数因皮肤癌而死亡的情况都是由黑色素瘤导致的。这种癌细胞的生长速度大多比较快，而且会转移到身体的其他部位并形成新的癌症。

基底细胞癌和鳞状细胞癌常常被归为一组，统称为非黑色素瘤皮肤癌或普通皮肤癌。

导致皮肤癌的紫外线辐射量因人而异。对大多数人来说，暴露在阳光下的时间越长，患皮肤癌的风险就越大。

## 紫外线辐射

紫外线辐射（UVR）是一种无形的危险，因为紫外线辐射是看不见也摸不到的。每当你的皮肤受到紫外线辐射时，皮肤细胞与皮肤细胞行为都会受到影响。过度暴露在太阳或日光浴室的紫外线辐射下，会造成永久性损害，日积月累之下还会造成叠加效应。

太阳是紫外线辐射的主要来源，这被称为太阳紫外辐射。这种辐射由三种波长组成：UVA、UVB 和 UVC。所有的 UVA 辐射和大约 10% 的 UVB 辐射能够到达地球表面。UVA 和 UVB 都会导致皮肤损伤和皮肤癌。

### 太阳紫外辐射的特点如下：

- 可致癌
- 看不见也摸不到
- 其强度与气温高低无关
- 即使在凉爽和多云的日子里，辐射水平也可能很高
- 可以穿过云层
- 可以穿过松散编织的面料
- 遇到金属、混凝土、水和雪等反射面时会发生反射。

晒伤是太阳紫外辐射对皮肤的灼伤。在澳大利亚，短短的 10 分钟内就可能发生晒伤。无论晒伤情况轻微还是严重，都可能会造成永久不可逆的皮肤损伤。暴露在太阳紫外辐射下，对健康产生的最严重的影响是皮肤癌。无论你在哪个年龄阶段，保护皮肤免受阳光和其他形式的紫外线照射都很重要；但在儿童和青少年时期，防晒是尤其重要的。

## 紫外线与气温的关系

紫外线和气温是两个不同的概念。紫外线是一种看不见、摸不到的辐射源，即使在凉爽或多云的日子里也会对你的皮肤造成损害。

了解紫外线预报是很有益处的。紫外线强度达到 3 级（中度）或以上的时候，会对皮肤和眼睛造成损害，并增加患皮肤癌的风险。当紫外线强度达到 3 级或以上的时候，建议采取多种形式的防晒措施。在昆士兰，紫外线强度全年都在 3 级或以上，即使在冬季也是如此，因此每天都要做好防晒工作。在气温较低的日子里仍有可能被晒伤，所以应该根据紫外线强度来做决定，而不是根据天气炎热程度或者日照充分程度来做决定。

### 保护皮肤的简单步骤：

- 5 步防晒法：穿涂扣找戴（即 Slip, slop, slap, seek and slide。后文中将进行详细说明）
- 查看每日紫外线警报，了解防晒时间。在中午时间要格外小心，因为此时的紫外线更加强烈
- 不要使用日光浴室。日光浴室最多可以发出比夏季正午的阳光强六倍的紫外线辐射。

## 5 步防晒法：穿涂扣找戴



### 穿上防晒服装

请选择符合以下条件的服装：

- 尽可能多地遮盖皮肤，例如长袖衬衫和高领 / 带衣领的衬衫
- 由密织面料制成，如棉、聚酯纤维 / 棉和亚麻
- 颜色深，可吸收紫外线辐射（白色和浅色会将紫外线辐射反射到皮肤上）
- 用于游泳的服装则应由莱卡等面料制成，在潮湿时仍可保持其防晒功效。



### 涂上 SPF30 或更高的防晒霜

- 使用广谱耐水的防晒霜
- 在外出前至少 20 分钟，将其大量涂抹在清洁干燥的皮肤上
- 每两小时要重新涂一次。在游泳、出汗或用毛巾擦干身体后，也需要补涂
- 要同时采取其他形式的防晒措施，如帽子和遮阴处。



### 扣上防晒帽

- 选择对面部、鼻子、颈部和耳朵有良好保护作用的宽边帽。棒球帽和网球帽无法提供足够的保护
- 确保帽子是用密织面料制成的——如果帽子的面料可以透视，紫外线辐射就能穿过面料
- 同时还要戴上太阳镜、涂好防晒霜，以提高防晒水平。



### 找到遮阴处

- 利用好树荫或遮阳建筑
- 自带弹出式帐篷或阳伞
- 你仍然需要采取其他防晒措施（即服装、帽子、太阳镜和防晒霜），以避免受到由附近反射面反射的紫外线辐射。



### 戴上太阳镜

- 请选择尺寸合适的包覆式太阳镜，太阳镜还需要符合澳大利亚标准 AS 1067，其眼睛保护系数（EPF）应在 9 或以上
- 如果戴太阳镜的同时还戴上宽边帽，眼睛受到的紫外线辐射最多可以降低 98%
- 儿童也应该佩戴符合 AS 1067 标准的太阳镜。

## 维生素 D—— 我需要多少阳光

太阳的紫外线（UV）辐射是维生素 D 的最佳天然来源，但也是引发皮肤癌的主要原因。在澳大利亚，我们一方面需要预防因过多的阳光照射而导致的皮肤癌风险，另一方面也需要维持足够的维生素 D 水平。

当皮肤暴露在太阳的 UVB 辐射下时，维生素 D 就可在皮肤中产生。我们需要维生素 D 来保持身体健康，特别是保持骨骼和肌肉的强壮和健康。

产生维生素 D 所需的阳光照射量取决于多种因素，例如紫外线强度、个人肤质、个人生活方式、个人所处位置、季节、一天中的时段以及暴露在阳光下的皮肤面积。

在阳光下暴露得更久并不能为你提供更高的维生素 D 水平，但确实会增加你患皮肤癌的风险。在昆士兰，全年的紫外线强度都很高，大多数人通过日常不经意的活动就能获得足够的阳光照射，以产生维生素 D。这些活动包括晾晒衣物、查看信箱或步行往返于停车处。当紫外线强度低于 3 级时，一般不需要防晒。

如果你担心是否能获得足够的维生素 D，请咨询你的医生。