

雀斑

由於受到遺傳基因的影響，使個別人士的皮膚對紫外光的反應都不一樣，有些人會暴曬後的皮膚先發紅後脫皮，有人會在皮膚發紅後色素加深，而有人在短短數分鐘時間的暴曬後皮膚變得黝黑，然而屬於前者的先發紅後脫皮的人士，他們縱使是點曬都唔黑，但出現雀斑的機會卻比其他人士高；還有，屬於皮膚黝黑的黑珍珠者，因他們先天性的皮膚黑色細胞對紫外光的反應良好，故此患有雀斑的情況較低；這亦是白皮膚人種乃先天性皮膚黑色細胞對紫外光反應強烈，導致特別容易長出雀斑的原因。

若還沒有或開始有雀斑的跡象，最有效的預防方法是減少暴曬，避免紫外光直接照射皮膚，所以防曬是首要工作事項。在選購防曬護膚品時必須注意產品標籤，以防紫外光甲型和紫外光乙型的護膚品為主。現時流行以SPF為產品單位品，主要是防禦紫外光乙型(UVB)，至於防紫外光甲型(UVA)的防曬護膚品，現時仍未有一個國際認可的標準，就以日本為例，他們便沿用PA值作防曬單位。除此之外，穿著有防曬物料的衣服和配戴帽子，對預防紫外光亦有一定的作用。

除了使用含有抗曬成份的護膚品外，配合抗氧化成份的產品也可同時減少皮膚受紫外光照射的傷害。尤以維他命C、維他命E、黃豆SOYBEAN、綠茶精華GREEN TEA、維他命A衍生物RETINOL等是已證實有效的抗氧化物質，而近年在外國市場上推出了一種嶄新的強力抗氧化口服液HELIOCARE，聲稱服食後有防曬作用，它的成效正有待觀察。然而當皮膚吸收了抗氧化物質後，便可降低了紫外光對皮膚的損害，藉以減少雀斑形成的機會。

若身體已經長滿了難看的雀斑時，最有效的治療方法是利用激光或彩光把它淡化或去除。激光有固定波長，可以選擇性破壞皮膚的指定組織，一般需要一星期的康復時間；彩光則以一系列的波長作較多和較大範圍的組織治療，其中包括色素和血管等，患者需要接受多次的治療，它的好處是康復期短，治療後有病人有輕微紅腫但可照常工作，彩光適用於治療較淺色的色斑；此外，目前有較先進的激光儀器，乃具有激光和彩光的優點。