

紫外光

若說色斑是大部份市民（特別是女士）最關注的皮膚問題，相信亦不會有人反對。

近年漸漸地有較多市民留意紫外光除了是造成色斑的原兇外，它對我們的影響深遠。曾有一項研究是利用紫外光燈照射在白老鼠身上，最後證實它患上皮膚癌。在紫外光的照射下，會刺激皮膚下的黑色素細胞活躍，日積月累時皮膚便會出現雀斑，情況持續下雀斑會變成老人斑，之後因皮膚角質層過厚而導致色斑沉積，最後，皮膚老化，嚴重時更會患上皮膚癌。

要預防紫外光對皮膚的侵害，防曬是必定的方法。坊間有多種防曬護膚品出售，大致可分為阻隔UVA和UVB兩大類，在選購時必須留意產品上要有能阻隔UVB的SPF標籤，和阻隔UVA的BROAD SPECTRUM SUNCREENS / PA+++的標籤方能有效，一般阻隔UVA的護膚品成份有ZINC OXIDE, TITANIUM DIOXIDE, 和TINOSORB。此外，使用防曬護膚品後亦並不代表可完全阻擋紫外光的侵害，因應每人的使用份量不同和護膚品在接觸紫外光後產生的不穩定的狀態下，必須相隔數小時後進行添補程序；還有，外出時配戴帽子、太陽傘和穿上具防曬功能的衣服都可有預防紫外光的作用。

曾有市民對防曬和曬太陽來吸收維他命D的平衡點方面作疑問，就澳洲一份醫學文獻指出，若市民的日常生活和飲食習慣是均衡時，防曬是不會阻礙維他命D吸收；然而，北美或北歐的醫學文獻中顯示，維他命D缺乏者會有較大機會患上癌症如乳癌、前列腺癌；但是，以亞太地區的紫外光的照射情況來說，一般比北美或北歐強烈，所以本地市民亦無需過分擔心有維他命D缺乏的情況出現。

預防紫外光4大方法：

1. 盡量避免太陽紫外光最強時(即上午十時至下午三時)作戶外活動;
2. 出外前 20 分鐘搽上防曬護膚品，並必須按時添補；
3. 帶備太陽傘和配戴帽子；
4. 穿著有防曬功能的衣服，如
 - » 含有化學物質混合氧化鈦TITANIUM OXIDE, 可阻隔紫外光侵害皮膚；
 - » 混入玻璃粉粒子的物質布料，增加紫外光的反射作用；
 - » 如沒有上述衣物，可於露出身體部位處同時塗上防曬護膚品，並作按時添補。