

夏日美白防曬

國泰綜合醫院皮膚科主治醫師 林鳳玲

紫外線知多少

紫外線分為 UVA、UVB 與 UVC。以下介紹民眾較耳熟能詳的 UVA、UVB。

紫外線 A(UVA)：波長 320~400nm，穿透力強，可穿透玻璃窗戶，UVA 對皮膚的傷害包括皮膚老化，像是細紋，鬆弛，微血管擴張，眼睛白內障，皮膚變黑與黑斑形成。

紫外線 B(UVB)：波長 280~320nm，其能量可傷害皮膚細胞，導致皮膚曬傷，灼傷，發炎紅腫，長期曝曬可能導致皮膚癌，像是基底細胞癌，鱗狀上皮癌與黑色素細胞癌。

紫外線雖然有上述缺點，仍有不少優點，也是維持健康生活不可或缺的，紫外線可以誘發維他命 D 的合成，預防骨質疏鬆，紫外線有讓人心情愉悅的效果，適度紫外線也有免疫調節之功能，紫外線照射治療運用在全身性乾癬，異位性皮膚炎或其他皮膚炎是行之有年且有效的治療方法。紫外線有好處與壞處，雖不必避之唯恐不及，適度的防曬乃是必要的，尤其對於愛美的女性朋友，不僅可以防止皮膚老化，皮膚鬆弛，細紋形成，還可美白與避免黑斑形成。

防曬方式

方式不外乎物理性防曬例如撐傘、戴帽子以阻隔紫外線與防曬產品使用。

了解防曬係數

SPF：針對 UVB，塗防曬後，紫外線讓皮膚曬紅的劑量與未塗防曬時紫外線讓皮膚曬紅的劑量的比例，舉例：未塗防曬前曬 5 分鐘皮膚會紅，塗了 SPF15 後則需 $5 \times 15 = 75$ 分鐘才會曬紅。

PA：針對 UVA，PA+、PA++、PA+++，+數愈多保護力愈高。

黑斑的種類：

雀斑：較年輕的時候出現，淡褐色小點細碎分布於兩頰。

曬斑：出現時間較晚，和雀斑類似，和日曬有關。

老人斑：正確名稱是脂漏性角化症，雖名為老人斑，30 歲後便可出現，和皮膚老化，日曬有關。

肝斑：好發東方育齡期女性，發生原因複雜，和肝臟好不好無關，兩頰呈現片狀灰褐色。

顴骨母斑：在顴骨處出現數個如豆子大小的灰褐色斑點。

另外還有痘疤，發炎後色素沉澱等等，都統一稱之為黑斑。

美白計畫

不同的黑斑有不同的治療方式，在與醫師諮詢與溝通後，選擇適合自己的美白計畫。

1. 充分防曬：防曬乃是美的基本功，以下幾點小提醒。

1. 上午 10 點-下午 2 點，為紫外線最強時期，避免此時外出。
2. 使用 SPF>15 防曬乳。
3. 使用物理性防曬。
4. 運動流汗時，30~60 分鐘補充防曬品。
5. 陰天也防曬。

2. 外用藥性淡斑藥物：像是 Hydroquinone(對苯二酚)、Tretinoin(維它命 A 酸)、azelaic acid(杜鵑花酸)、三合一藥膏等等，需要醫師處方。
3. 果酸換膚：代謝黑色素與老廢角質，可使皮膚細緻，光滑，減少細紋，清除粉刺，改善痘痘膚質，適用於淺層斑、肝斑、發炎後色素沉澱、痘疤。
4. 淨膚雷射：無傷口，無須癒合期，效果為美白，淡化斑點去角質，緊緻肌膚，適用於肝斑，淺層斑，改善暗沉，搭配美白導入效果更佳。
5. 脈衝光：沒有傷口，不需恢復期，用來除斑美白，緊緻肌膚，淡化細紋，改善泛紅，須多次療程，不適用在老人斑，深層斑。
6. 雷射：不是每一種斑都適合，術後有傷口，約一週結痂，有暫時性反黑期約 1-3 個月，適用雀斑、曬斑、老人斑、顴骨斑、太田母斑。