



Canadian
Cancer
Society

Société
canadienne
du cancer

陽光意識

預防皮膚癌

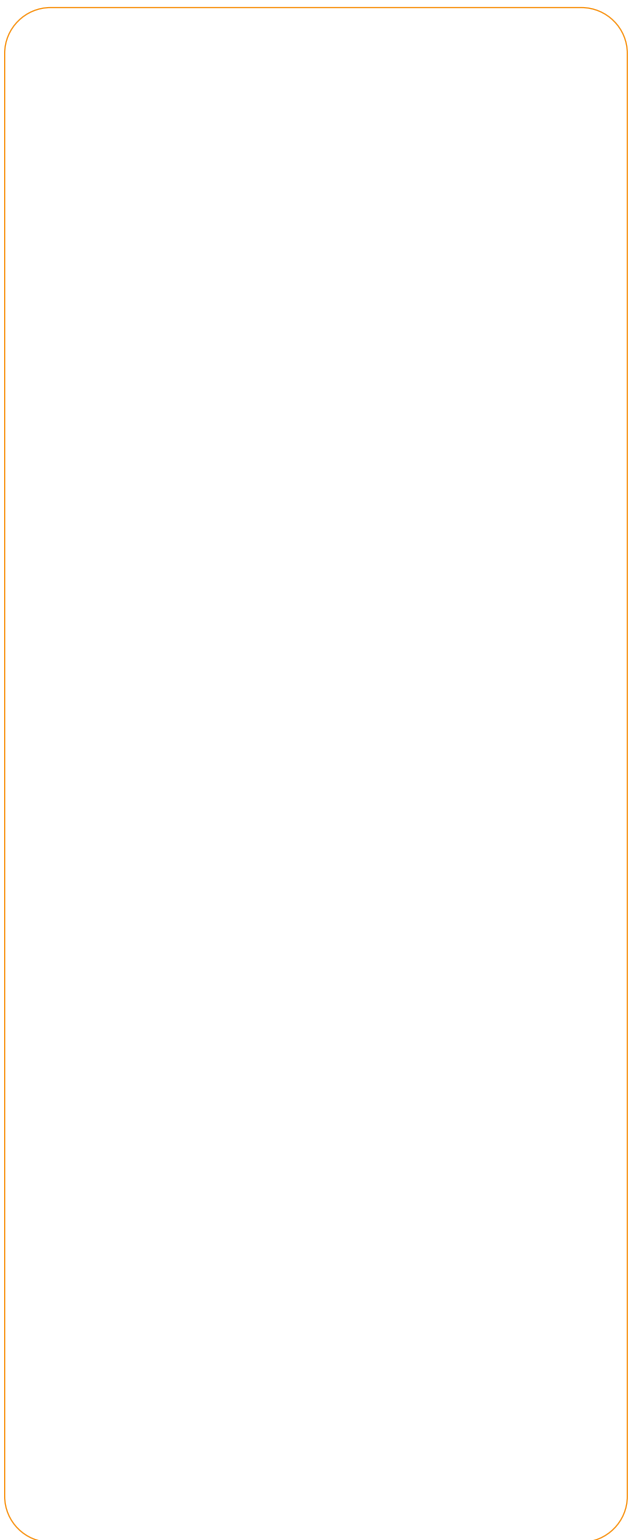
SunSense

Preventing skin cancer



同心合力、戰勝癌症

1 888 939-3333 | www.cancer.ca



享受陽光 - 洞悉危機

雖然戶外活動是健康生活模式其中的一環，但是當中存在著看不到的危機—紫外線 (UV) 輻射。UV是太陽散發出來的光譜之一，而從太陽釋放出來的危險輻射，大部分在上層的大氣都已被臭氧層阻擋了，但是仍有少量流入空氣中。

自然的陽光對身體健康很重要，可是過量暴露於紫外線會增加被太陽灼傷、皮膚癌和白內障 (眼睛的晶體出現混濁) 的危機。

假象：太陽的傷害祇是暫時性的，皮膚可以自行修補。

雖然受到太陽的灼傷最終都會復元，但是其深層的傷害是不會消失的。每當你在陽光下暴曬，太陽的傷害便會增加，可能要10至30年的重複暴曬，癌症才會出現。



太陽與皮膚癌

任何人如果沒有做好防護措施便暴露於太陽之下都會受到灼傷，經常灼傷會增加罹患皮膚癌的機會，大部分皮膚癌會在經常暴曬的部位開始發病，例如：頭、面、頸、手、手臂和腳。

如果你有以下情況，你便較大機會產生皮膚癌：

- 容易受灼傷的白晳皮膚
- 有很多痣或雀斑
- 在孩童時曾被太陽灼傷
- 在戶外工作
- 家族有成員曾患皮膚癌

若你的膚色天生較深色，你可能對太陽沒有那麼敏感，但這並不表示你是安全的，你仍會受到它的傷害。所以每一個人都需要保護他們的皮膚，免受有害陽光的影響。



很多人相信棕褐色的皮膚使他們看似健康一點，可是就算是輕微的棕褐色，已顯示皮膚已過量暴曬於陽光並經已受到損害。

定期檢查皮膚

如果你發現以下情況，便應立刻約見看醫生：

- 胎誌或痣的形狀、顏色和大小有所改變
- 不能痊癒的傷口
- 皮膚上的一些斑點出血、痕癢或變得紅、腫

UV指數 – 你的安全太陽守則

UV指數是設計用來幫助人們瞭解每天的紫外光強度，指標的分類由0-2（屬低危險）至11或以上（屬極危險）。

在中午的時段，即早上11時至下午4時，陽光是最猛烈的；你需要在這段時間或當UV指數達3度或以上時，做足保護皮膚的措施。

加拿大環境部的UV指數

UV指數	簡述
0-2	低
3-5	中度
6-7	高
8-10	非常高
11+	極高

來源：加拿大環境部2004年5月

假象：在大霧、密雲或冬天時我不需要塗太陽油



高達80%的陽光能穿過薄雲層、薄霧或霧氣；在冬天，雪會反射超過一半的陽光而導致UV水平增加，這情況在海拔高的地方會更加嚴重，所以就算在冬天亦不可不塗太陽油。

保護你和家人免受陽光傷害

當陽光普照時，是沒有人想留在室內，但是當你在戶外時，即使一點兒陽光意識都有助保護你和你的家人。在上午11時至下午4時，陽光最猛烈或當UV指數達到3度或以上時，都要作好預防措施。

- 外出前留意UV指數
- 遮蓋雙手和雙腳，選擇一些鬆身、編織緊密的布料和輕便的衣物。
- 戴上闊邊的帽子，以保護你的頭、面、頸和耳朵。
- 留在遮蔭處—在樹下、簷篷下或打傘。
- 戴有UV保護的太陽眼鏡，以保護你的眼睛。
- 在身體外露的部份塗上SPF15或以上的太陽油，在外出前20分鐘便需塗太陽油，不要忽略耳朵和頸部。

假象：太陽油可提供全面的保護

SPF15或以上並註明「broad-spectrum」的太陽油祇可對太陽的傷害提供部分的保護，最佳的保護是找個遮蔭處或穿上能遮蓋雙手和雙腳的衣物。可是如果你準備在太陽下活動，請不要忘記至少每兩小時便要補充太陽油。

保護孩童

孩童在戶外的時間比成年人多，這令他們受灼傷的機會大增，尤其是皮膚白皙和有雀斑的孩童。無論他們年紀多大、是否容易曬黑，孩童都需要防曬保護，因此不要過份暴露於陽光下。



嬰兒的皮膚對抵抗陽光的自然保護力較弱，即是說他們受灼傷的速度較成年人快。6個月的嬰兒已可以塗太陽油。

- 不要把12個月以下的新生嬰兒直接暴露於陽光之下，請將嬰兒車和遊戲圈欄放在遮蔭處。
- 當在陽光下散步時，請蓋上嬰兒車的車篷或利用透氣的布料蓋著在嬰兒車內的幼嬰。
- 請嘗試在上午11時至下午4時或任何UV指數達到3度或以上時，避免讓孩子受到陽光的直接照射。
- 孩童要穿著能遮蓋雙手和雙腳的衣物，闊邊帽所提供的保護較棒球帽為高。
- 在外露的皮膚塗上SPF15或以上的太陽油，還要經常補充太陽油（大約每兩小時一次），而且不要忽略了他們的鼻子、耳朵、臉頰和腳背等。
- 孩童在水裡或近水的地方玩耍時，要塗上防水的太陽油，還要按時補充。

製造遮蔭

在你最不在意的時候，你可能已被太陽灼傷，那時可能你正在做園藝、看孩子在嬉戲、或祇是在公園的長椅上閒坐。

在炎炎夏日，要盡量避免被太陽直接照射，盡量找個遮蔭處。縱使躲在樹下或有稀疏的雲層遮蓋著，你仍然會暴露於UV光線下。

- 在沙灘、往野餐、或到戶外散步時，要帶備傘子。
- 在戶外活動時要使用大型帳篷或天篷。
- 在陽臺要利用屏風遮擋陽光。
- 在房屋的周圍種植可遮蔭的樹木，例如：楓樹、柳樹、榆樹、橡樹和櫻桃樹等，均是提供良好遮蔭的樹木。
- 在你房子的門廊上加蓋涼篷或在後園蓋個涼亭。



維他命 (維生素) D

健康的骨骼和肌肉是需要維他命 (維生素) D的，尤其是小孩和老年人。皮膚暴露於陽光之下便會製造維他命D，你也可以從補充品和加強維他命D的食品中吸取。

皮膚到底需要在陽光下曬多久才能製造足夠的維他命 (維生素) D，要視乎很多因素，包括年齡、飲食習慣、膚色、你居住的地方、和太陽的強度等，有些人祇需要微量的陽光已經足夠。可能每天祇需數分鐘直接照射陽光，便可產生足夠的維他命 (維生素) D，可是這亦可能增加皮膚受損的危機。關鍵在於要保護自己不要過量暴曬，但同時獲得充分的維他命 (維生素) D來保持身體健康。

你可能未能攝取足夠的維他命 (維生素) D，如果你：

- 年齡是50歲以上
- 皮膚較深色
- 穿著的衣物遮蓋了大部分的皮膚
- 很少往戶外走動

祇吃母乳的嬰兒可能會出現維他命 (維生素) D不足的危機，所以專家建議嬰兒應該進食維他命 (維生素) D補充品。

如果你認為你或你的家人可能未能攝取足夠的維他命 (維生素) D，又或許你已超過50歲，請與你的醫生商討有關進食維他命 (維生素) D補充品。

室內日光浴

無論由太陽光或日光床和太陽燈等造成的灼傷，均與皮膚癌的危機有關。

有些太陽燈甚至能產生較太陽高五倍的紫外線輻射，為免暴露其中，應盡量避免採用日光床和太陽燈。

假象：往陽光猛烈的南部渡假前，先往日光浴中心一趟是有效保護皮膚的好方法。

錯了！日光床和太陽燈均是利用UV幅射，來達到曬黑皮膚的效果。人造UV幅射會引起像太陽灼傷、皮膚老化和白內障等的皮膚傷害。

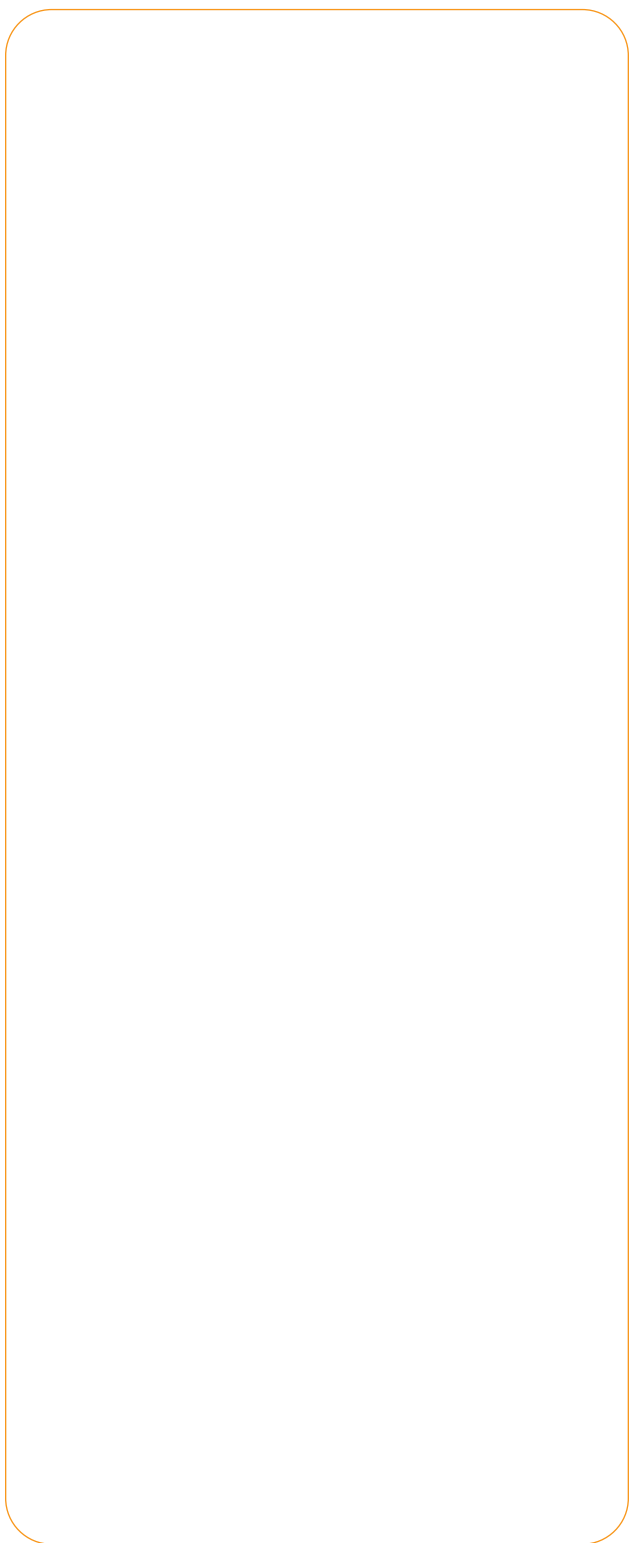


在安全享受陽光、盡享戶外樂趣的同時，更要發揮**陽光意識**來保護你的皮膚。

欲索取更多的資訊

欲知更多有關陽光和皮膚癌的資料：

- 請於星期一至五，早上9時至下午6時，致電 **1 888 939-3333**，與癌症諮詢專員聯絡。
- 電郵 **info@cis.cancer.ca**
- 瀏覽我們的網址 **www.cancer.ca**
- 聯絡你所屬地區的加拿大防癌協會辦事處



本會的工作

加拿大防癌協會一直是抗癌先鋒，這有賴義工及職員的努力耕耘，以及大眾的鼎力捐助，本會服務包括：

- 資助各項最有價值的癌症研究項目
- 倡導健康的公共政策
- 宣傳健康的生活模式，以減低患癌風險
- 提供癌病資訊
- 支援癌病患者及其親友

如欲捐助本會或索取更多有關癌症的資料或服務，歡迎隨時聯絡我們。



Canadian Cancer Society Société canadienne du cancer

同心合力、戰勝癌症
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

這是加拿大防癌協會印製的一般性防癌資訊，並非用以取代專業醫療人員的意見。此中文譯本若與英文原文有任何差異，一切均以英文原文為準。

本冊子資料內容可隨意複印，毋須本會批准，但必須註明為加拿大防癌協會2007：《陽光意識：預防皮膚癌》。