

新聞稿

傳媒聯絡： 翁家琪 (Dorothy Yung) dorothy.yung@halo-pr.com.hk
Halo PR 鄧詠茵 (Michelle Tang) michelle.tang@halo-pr.com.hk

2015年6月1日

港皮膚癌十年升近 50% 港大民研最新調查：四成過去 12 個月未用過防曬 陽光中逾半屬紅外線 能穿越真皮層深入皮下組織 室內室外嚴防

港大民研最新調查發現，港人使用防曬產品意識相當低，僅 11%受訪者每天都用防曬產品，多達 42%受訪者過去 12 個月不曾使用防曬產品。皮膚科專科醫生指出，有害光線不只紫外線，紅外線也會傷害皮膚，加速皮膚老化，更增加患上皮膚癌的風險。而且不只陽光，室內的照明燈具，也會發出傷害皮膚的光線，所以不論老幼、春夏秋冬，都要重視防曬。

42%不曾用防曬 近半以為「貪靚」才要用防曬

為了解港人防曬意識和使用防曬產品的習慣，香港大學民意研究計劃於 3 月以電話訪問了 503 名 18 歲或以上香港居民。結果發現，僅 11%受訪者每天都用防曬產品，多達 42%受訪者過去 12 個月不曾使用防曬產品。不用防曬產品的受訪者中，42%認為經常在室內地方少接觸陽光，便不用防曬；其次認為「曬太陽沒有問題」(28%)，有 14%人認為只有夏天才要防曬，冬天不用。

港皮膚癌個案十年升近 50% 紅外線可穿越真皮層令皮膚提早老化

長期接觸有害光線，輕則加速皮膚老化，重則增加患上皮膚癌的風險。皮膚科專科醫生盧景勳表示：「較少人知道原來紅外線都會傷害皮膚，陽光當中有 54%是紅外線，更是唯一能穿越真皮層 (dermis)，深入皮下組織 (subcutaneous) 的光線；若長期暴露在紅外線下，會令皮膚抗氧化成份減少，分解皮膚中的膠原蛋白及彈性纖維，令皮膚提早老化。而陽光中的紫外線 A(UVA)和紫外線 B(UVB)，均會滲透皮膚，對細胞帶來損害，不但會曬傷皮膚，更會增加患上皮膚癌的風險，約有八成皮膚癌便是由過度曝曬所致。」

事實上，本港皮膚癌個案有上升的趨勢，以較常見的非黑色素瘤皮膚癌 (Non-melanoma Skin Cancer) 為例，於 2002 年香港十大常見的癌症中，排名第十，有 602 宗新症；及至 2012 年則已經攀升至第七，有 895 宗新症，十年間增幅近 50%。

調查同時發現，就算有使用防曬產品習慣的受訪者，有多達 83%人使用方法不正確：38%受訪者只在面上使用薄薄一層的防曬產品份量、27%在面上塗五點防曬然後推開。其實防曬產品使用分量不足夠，會直接影響防曬功能，加上調查中發現 75%受訪者不會補塗防曬，令防曬產品真正發揮功效的能力成疑。

港人常見五大防曬謬誤

調查還發現，受訪者在選用防曬產品上出現多項誤解，包括有 46%人以為護膚品/化妝品有防曬功能，就不用另塗防曬產品；高達 99.5%人未能正確分辨防曬產品上的 SPF 值、PA+等資料。盧醫生坦言，調查發現港人對防曬的認知十分低，令人憂慮。

謬誤一：選用防曬產品，注意防紫外線就足夠？

正解：太陽光中有 54%是紅外線，而且是唯一能穿越真皮層，深入皮下組織的光線。紅外線會令皮膚抗氧化成份減少，同時深入真皮層，觸發基質金屬蛋白酶-1 (Matrix Metalloproteinase-1, MMP-1) 的合成，分解皮膚中的膠原蛋白及彈性纖維，令皮膚提早老化。選擇防曬產品時，除了注意產品的防紫外線功能，亦需注意是否有防紅外線的功能

謬誤二：貪靚的人才需要防曬，我不怕曬黑，所以不需要防曬

正解：任何膚色的人，都有機會患上皮膚癌，適當的防曬，有助預防皮膚癌。不論男女老幼，任何人都需要防曬

謬誤三：冬天/陰天/足不出戶就不用塗防曬？

正解：陽光中的紫外線，不論春夏秋冬都會出現；就算是陰天，陽光中有 80%紫外線仍能滲透皮膚，所以每日均需要塗防曬。美國癌症協會指出，大部份的紫外線 A 都能穿越建築物和汽車玻璃，直達室內；就算室內環境沒有窗，美國有研究指出，一些普及的室內照明 (如慳電膽)都會發出紫外線，所以室內也要防曬

謬誤四：防曬產品塗薄薄一層就得？SPF 數字越高越好？防曬度數低就多塗，度數高就少塗？

正解：大部份人僅塗上建議份量 25-50%的防曬產品。防曬產品 SPF 數值，是以每平方厘米塗抹厚度 2mg 計算；若塗抹份量不足，不論度數有多高，防曬產品功效會明顯下降。不論防曬產品度數高低，都要塗抹至少一個五元的份量(面部)。最少選用 SPF30 的防曬產品，可以阻擋 97%的陽光，防曬度數越高，可以阻擋越多陽光，但沒有產品能阻擋 100%陽光。

謬誤五：用有防曬功能的化妝品就無需再塗防曬？

正解：化妝品主要作底妝及遮瑕用途，通常只是用一粒珍珠的份量就足夠，但此份量並不足達到防曬應有之功效。

防曬產品需防紫外線 A、B 及紅外線

「很多人也不認識防曬產品上防曬系數 SPF 和 PA 的意思，前者是預防紫外線 B，假設你的皮膚在陽光下曝曬 10 分鐘便會被曬傷，塗上 SPF 15 的防曬乳霜，便有效防護 150 分鐘而不被曬傷；後者則是預防紫外線 A，強度以「+」來表示，一個「+」表示多一個有效防護時間約 2-4 小時，「+」表示有效防護時間延長。除紫外線多，防紅外線亦是防曬的重要一環，因此選購防曬產品，最好是選用多功能，能同時預防紫外線 A、紫外線 B 及紅外線的防曬產品。」盧醫生說。

出門前 15 分鐘應塗防曬 至少塗五元份量

另外，盧醫生提醒，無論防曬產品系數高低，都要塗抹至少一個五元的份量，並應每兩小時補塗一次，大量出汗及游泳後亦應補塗；除了面部防曬，頸和四肢等外露的皮膚都應塗上防曬產品。應在出門前 15 分鐘塗上防曬產品，以便有足夠時間讓皮膚滲透防曬產品和發揮功用。

-完-