

新聞稿

最新研究：近半港人無使用防曬用品習慣 防曬謬誤多
紫外線為皮膚癌主要「元兇」
適當使用防曬用品可降低患皮膚癌風險

(香港—2016年9月18日) 皮膚癌是常見的癌症之一，全球發病率正急速上升，雖然本港發病率遠較西方低，但每年的發病數字亦不斷增加，不容忽視。香港皮膚健康基金早前委託香港大學以及多間診所進行一項港人防曬習慣調查，合共訪問了 459 人，結果顯示近半港人全無使用防曬習慣，而且對防曬謬誤多多，擔心若港人不及早培養防曬習慣及正確認識如何防曬，隨著人口老化，皮膚癌個案數字將持續明顯增加。

香港皮膚健康基金成立 高永文醫生出席主禮

為提升港人對皮膚科疾病的關注，多名皮膚科專科醫生、專家、病人組織代表成立了香港皮膚健康基金，推廣有關皮膚健康教育及為有需要的患者提供協助。基金於今日舉行成立典禮，並邀得香港食物及衛生局局長高永文醫生出席主持典禮，並以別開生面的方法—與基金多位成員及嘉賓一同塗防曬，以提升大眾對保護皮膚、預防癌症的意識。

香港皮膚健康基金主席、皮膚科專科陳厚毅醫生指出，皮膚是身體最大的器官，其結構分為表皮、深層的真皮及皮下組織。其中，表皮層由三種細胞構成，包括基底細胞、鱗狀細胞及黑色素細胞。在新陳代謝的過程中，舊細胞會被健康的新細胞推向表皮，然後死亡及脫落。整個過程由 DNA 控制，若 DNA 受損時，新細胞就會不受控地生長，形成癌症。

陽光為皮膚癌主因 黑色素瘤死亡率高

陳醫生解釋，皮膚癌可分為基底細胞瘤、鱗狀細胞瘤及黑色素瘤，當中以基底細胞瘤最為常見，患者中多是 40 歲以上人士，而黑色素瘤約佔皮膚癌的 10%，卻是最嚴重的皮膚癌，死亡率最高，「不論是哪一種皮膚癌，紫外線(Ultraviolet，簡稱UV)都是風險因素之一，其主要來源為陽光，而紫外線對皮膚的損害是累積的，即使皮膚表面沒有被曬傷，但若長年累月於外接觸陽光，皮膚組織亦可能已受損，累積癌症風險。」

以最「惡」的黑色素瘤為例，患者身上會出現新的斑塊，看上去與附近的斑點不同，身上的痣或斑點或會變大、變形或變色；若有傷口，患處會痕癢、疼痛或發炎，而且長期無法癒合，「一般而言，身上的痣特別多、經常曝曬、長時間在烈日下工作或家族中曾有人患過黑色素瘤的人士，都是皮膚癌的高危一族。」陳醫生補充。

皮膚癌為十大癌症 個案數字不斷上升

陳厚毅醫生引述醫院管理局香港癌症資料統計中心的數字指出，早於 1997 年，本港每年僅有 430 宗皮膚癌新症，至 2007 年，則上升至 815 宗，數字上升接近一倍，「不少港人以為皮膚癌只是白種人才會患上，與華人、與自己無關，但比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，於 2008 年上升至第八位，直至 2013 年，新症數字更突破 1,000 宗及升至第七位¹，可見皮膚癌已經距離我們越來越近，不得不積極預防。」

為了解港人的防曬意識，香港皮膚健康基金早前委託香港大學民意研究計劃及多間診所，於今年 5 月 23 日至 6 月 7 日進行港人防曬意識調查。調查發現，在合共 459 名受訪者中，多達 48% 人沒有用防曬產品的習慣，而且，只有 24% 人每日在室外或室內都會使用，而受訪者最常用的防曬產品 SPF 度數為 15 至 50 度。在選擇防曬產品時，最多人會以適合自己皮膚或敏感程度作考慮，其次是防曬度愈高愈好、品牌及可同時有效預防 UVA 及 UVB。

被問及塗上愈厚的防曬產品，是否能加強防曬效果時，逾六成人表示不同意，但亦有近兩成人認為「愈厚愈好」；近六成人認為雨傘已可有效阻擋紫外線；近半人認為秋天及冬天可減少或不一定要做防曬措施；另外，近四成人認為只要防曬產品的 SPF 度數高，一天內就不用「補搽」。

調查反映港人對防曬謬誤多 或影響防曬效果

陳醫生表示，調查結果反映市民對防曬產品的認知「半桶水」，例如塗上太厚的防曬產品，除了無助加強防曬效果外，反而會增加毛孔阻塞及長暗瘡的機會，部分油脂分泌較多的人士更可能會有毛囊炎。「另外，若市民希望使用遮陽傘來阻擋紫外光，亦要注意遮陽傘多數只能遮擋臉部，手腳位置仍須塗防曬，而且不要以為防曬產品 SPF 度數高就毋須補搽，但防曬產品會隨汗水流走，因此若長時間在戶外，尤其是進行水上或水中活動，便應勤於補搽防曬。」陳醫生指。

¹ [http : //www3.ha.org.hk/cancereg/c_stat.asp](http://www3.ha.org.hk/cancereg/c_stat.asp)

香港皮膚健康基金副主席、皮膚科專科梁偉耀醫生指出，市民必須增加對防曬的認知，「目前，市面上的防曬產品可分為物理性防曬及化學性防曬，前者會在肌膚上打造一層薄膜，阻擋或反射紫外線；後者則是利用化學防曬劑吸收紫外線，中和及減輕紫外線對皮膚的直接傷害，達到防曬的效果²。」

「而紫外線可分為紫外線 A (UVA)及紫外線 B (UVB)，前者的波長較長，會導致皮膚受損、皮膚衰老及皮膚癌；後者的波長則較短，會導致皮膚燒傷、受損及皮膚癌。除了室外，室內的光線及透過窗戶射入室內的陽光亦有紫外線。」

至於較少聽聞的則是陽光中的紅外線(IR)，同樣是導致肌膚老化的重要元兇。「最新的醫學研究指，陽光當中有 54%是紅外線，紅外線更是唯一能穿越真皮層，深入皮下組織的光線。若長期暴露在紅外線下，會令肌膚抗氧化成份減少，分解皮膚中的膠原蛋白及彈性纖維，令肌膚提早老化。」梁醫生說。

選擇防曬產品須注意廣譜及成份 每兩小時補搽

梁醫生建議市民在選購防曬產品時，不要只看牌子、廣告，而是要按自己所需購買，「不同的防曬產品，均有不同的防曬系數(Sun Protection Factor 或簡稱 SPF)，一般而言，防曬系數 15 的防曬產品，已能有效地阻隔紫外線，毋須盲目追求『超大』SPF 值，此外，還要留意是否有廣譜、防水及有效成份³。若防曬產品能提供廣譜保護，即表示它能有效地阻隔紫外線 A 及紫外線 B。」

「此外，塗抹防曬產品也是一門學問。進行戶外活動 15 至 30 分鐘前，市民已要均勻地塗上防曬產品，建議每個部位需要用半個茶匙份量的防曬產品；或成年人應使用一安士的防曬產品，每隔兩小時，便需要重新塗上防曬產品；若須進行水上活動或皮膚浸在水中，則要更頻密地補搽防曬產品。若出現曬傷，患者可用冰水紓緩曬後泛紅的皮膚、為皮膚補充水份並塗上滋潤的乳霜，但避免使用含油性的乳霜，亦可多喝水或運動飲料，為身體補充水份⁴。」

如欲索取現場相片及進一步資料，請聯絡：

博訊公關顧問

李小姐

電話：(852) 9811 3380

電郵：w.lee@prppl.com

² http://www.hkfairtrade.com/zh_hk-downloads-details-15.html

³ <http://www.skincancer.org/publications/sun-and-skin-news/summer-2015-32-3/sunscreen>

⁴ <http://www.skincancer.org/prevention/sunburn/five-ways-to-treat-a-sunburn>