

防晒产品的选购及正确使用方法

➤ 如何选购防晒产品及正确使用

一、如何选购防晒产品及正确使用

夏日已至，阳光也愈来愈炽热。现代人大多知道在阳光下过度曝晒会产生黑斑、晒伤、皮肤老化、皮肤癌等等伤害，所以愈来愈多的人使用防晒油或防晒乳液来保护皮肤。但很少人能正确讲出如何去选购适合自己的防晒产品及如何正确去使用它。因此在这里提出一些浅见以供读者参考。

在决定购买防晒产品时，首先应将产品包装上的标示详细看一遍，因为这包含了许多您需要的信息，首先要看清楚您拿的是防晒油或防晒乳液，一般而言，防晒乳液是润肤用品再添加防晒，其防晒效果不如专为防晒设计的防晒油。所以若您要在阳光下长时间运动或游泳最好选择防晒油，若只是要日常使用则防晒乳液也可应付。

另一个最需要注意的是防晒系数(SPF)的高低，一般而言 SPF 30 的防晒油适合各种肤色人种的日常需要，但肤色愈白晰的人，要到海边或在运动场长时间活动的人、白斑、日光敏感、红斑性狼疮患者、使用局部维生素 A 酸的人、老年人及儿童最好选择防晒系数较高(如 SPF 30-50)的防晒产品。再来要注意的是防晒产品是否对紫外线 A 及紫外线 B 有双重防护效果，这是因为紫外线 A 是造成皮肤老化之最大因素，且紫外线 A 可加乘紫外线 B 之伤害，并且许多日光敏感的病人是对紫外线 A 过敏，所以具有双重防护效果的防晒用品较佳。

接着要注意产品上是否标示有「防水」效果，根据美国食品药品监督管理局规定要标示「防水」，需要此产品在皮肤上经水浸润 80 分钟仍具防晒功用。因此当您要去玩水时选择具有「防水」效果的产品较适合。防晒产品最大的副作用是可能造成过敏，成份中其中最可能的过敏原是 PABA，此外有些人会对香料过敏，因此过敏体质的人(如异位性皮肤炎患者)、儿童及老年人最好选择不含 PABA 且不含香料的产品。一般的防晒产品均较为油腻，尤其防晒系数愈高可能愈油腻粘稠，所以青春痘患者最好选择标示有「不致粉刺性」及防晒系数中等的产品。

此外防晒产品应在外出前二、三十分钟前就应涂抹而非临出门才擦。并且应在皮肤干燥时涂抹，因此泳后应绝对擦干身体再擦。防晒产品依据防晒系数高低而需再次涂抹之时间长短不一，且会因泡水、摩擦、流汗而流失，故一般而言，在一定时间内需再次涂抹以维持效果。在阴雨天、窗前、清晨、傍晚时仍有紫外线穿透，所以也需使用防晒产品。另外在水边、雪地、球场、热带地区及高山或因阳光容易折射、或因日照直射强烈更应加强防晒产品的使用。

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售。
著作权人：厦门长庚医院

