HEALTH ADVICE

防晒护理
Sun care

太阳不但对生命至关重要，而且还是户外休闲娱乐不可或缺的一部分。澳大利亚人很幸运能在一年中的多数时间享受充足的阳光，在夏天尤其如此。但是，过多的阳光曝晒会导致皮肤严重损伤。太阳光线中的紫外线A与皮肤老化和皱纹的形成有关。太阳光线中的紫外线B与皮肤癌有关。澳大利亚是全球皮肤癌发病率最高的国家之一。

太阳灼伤 - Sunburn

虽然太阳灼伤在夏季最常发生，但也可能在一年中的任何时间发生。不管肤色如何，任何人都可能受到太阳灼伤，白色皮肤的人由于皮肤中含有较少的黑色素（保护皮肤不受太阳紫外线伤害的色素）尤其容易受到太阳灼伤。

以下是太阳灼伤的征兆与症状：

- 灼伤部位的颜色变成深粉红或红色
- 灼伤部位摸起来较热或很热
- 灼伤部位出现疼痛、瘙痒和一碰就痛
- 灼伤部位变得红肿，出现水疱，水疱会在几天后变干，导致皮肤脱落
- 灼伤严重也可能会导致头疼、发烧和恶心

太阳灼伤可能由以下因素导致：

- 太阳曝晒的时间过长
- 使用能诱发光毒性的药物，这类药物会让皮肤对日晒更为敏感
- 使用人工日晒灯

皮肤癌 - Skin cancer

以下是皮肤癌的征兆:

- 皮肤色斑出现形状、大小或者颜色的变化
- 皮肤出现小块儿溃疡，会变硬而且不愈合
- 皮肤上出现淡红色的圆形小肿块
- 皮肤上会出现又干又厚、红色的鳞片状斑块儿，表面可能看起来像溃疡并且流血

三种主要的皮肤癌包括：黑色素瘤、基底细胞癌和鳞状细胞癌。

黑色素瘤是最危险的皮肤癌。

受到紫外线辐射过多还会对眼睛造成伤害。

太阳曝晒也可能导致光化性角化病，在年龄较长的人群中最为常见，通常出现在最常受到日晒的皮肤区域，比如面部、手部和双臂。患部皮肤呈扁平的红色干性鳞片状斑块儿。

生活保健 - Lifestyle options

最有效的防晒护理方法就是避免过多的阳光曝晒。如果皮肤出现晒伤症状，请尽快避免日照，用凉水或者冰袋帮助皮肤降温，但不要用冰直接接触皮肤。

澳大利亚癌症理事会有如下建议（5个‘S’）：

- **穿上（Slip）**防晒服，防止太阳曝晒，比如在户外游泳时穿上太阳衫
- **涂上（Slop）**防晒指数（SPF）至少达到30+的防晒用品。涂抹时请注意：至少在出门前20分钟涂抹；每隔两小时涂抹一次，如果游泳或出汗过多需要缩短涂抹间隔时间；必要时使用防水防晒用品；涂抹足量防晒用品（请参照下文）。
- **戴上（Slap）**宽檐帽，避免太阳晒到眼睛、面部、脖颈以及耳部
- **寻找（Seek）**户外遮阴处，比如树荫和建筑物的遮阴处。避免在阳光最强烈的中午时间日晒。
- **架上（slide）**符合澳大利亚防晒标准的太阳镜，并遮挡太阳镜的边缘，以免光线射入。

防晒霜需要涂抹多少？ - How much sunscreen do you need to apply?

癌症理事会建议成人需要在身体的每一个部位涂抹约一勺（5毫升）防晒霜，比如每条手臂、每条腿、前胸、后背，面部（包括脖子和耳朵），全身总共大约35毫升。

有些人对防晒用品中所含有的纳米粒子有所顾虑，但是癌症理事会建议使用防晒用品是安全的。

医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

有些药物和疾病会让皮肤对阳光更加敏感，药剂师会推荐适合您的产品缓解和治疗晒伤：

- 清凉凝胶（比如芦荟凝胶）
- 止痛药和退烧药（比如口服扑热息痛）
- 皮肤麻木喷雾
- 如果出现脱水，需要服用口服补液产品

预防是最好的选择，在药店您可以购买到种类丰富和各种防晒指数的防晒用品，受过专门医疗保健训练的药店工作人员会向你推荐适合您的防晒用品。

出现以下情况请就医:

- 太阳灼伤部位情况恶化或是流血
- 受到日晒后感觉头晕、恶心或者呕吐
- 如果出现上文提到的皮肤状态的改变和皮肤癌征兆

更多信息 - More information

健康咨询服务 (**Health Direct):**
www.healthdirect.gov.au

澳大利亚癌症理事会 (**Cancer Council Australia):**
www.cancer.org.au

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急状况，请拨打 000

Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.

IN EMERGENCIES DIAL 000.

Health Information Australia

PO Box 9421
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884
www.healthinformationaustralia.com.au

HEALTH INFORMATION AUSTRALIA
Proudly supporting Global School Partners

©Health Information Australia, 2020