



避免過度日光曝曬，保護眼睛和皮膚 紫外線輻射對健康的影響

年長者及其護理人員須知

紫

外線 (UV) 輻射是太陽或日光浴機、太陽燈等人工輻射源釋放的。

這份事實說明書概述過度曝曬紫外線相關的主要健康問題。

由於日光的好處不能與它的致害影響分開，因此務必瞭解過度曝曬的風險，並採取簡單的預防措施進行自我保護。紫外線看不見也感覺不到，但能在一年當中的任何季節傷害皮膚和眼睛——即使在寒冷或多雲的日子裏也不例外。

紫外線對眼睛的損害

曝曬紫外線可能嚴重損害我們的眼睛。以下是過度曝曬紫外線導致眼病的例子：

白內障

曝曬紫外線會增加患白內障的風險。白內障患者的水晶體透

明度下降，導致視力受損。白內障的跡象包括：

- 視力模糊或朦朧；
- 色彩減弱；
- 感覺刺目的亮光；
- 燈光周圍有暈環；
- 夜間視力減退；以及
- 複視¹。

曝曬低量的紫外線會增加年長者患白內障的風險，這是失明的主因之一。充分保護眼睛不受日光曝曬傷害，是降低白內障發病風險的重要途徑。

眼瞼周圍的皮膚癌

基底細胞癌是影響眼瞼最常見的皮膚癌。多數情況下，傷害出現在下眼瞼，但可能出現在眼瞼的任何部位，眼角、眉毛下方和鄰近的面部區域。

紫外線輻射對年齡相關的黃斑病變和皮膚癌的發生有影響。我們可以採取預防措施避免過度曝曬日光，保護我們的眼睛和皮膚。

年齡相關的黃斑病變（AMD）

AMD是一種影響黃斑的疾病，黃斑是眼睛內讓人看到細節的部分。黃斑病變的跡象包括中心視力模糊，難以辨認人臉，閱讀時需要更多光線²。日光輻射對AMD發病有影響³。

AMD有乾濕兩種，最常見於55歲以上人群。美國的大多數病例屬於乾型，逐漸發病，導致中心視力模糊。濕型AMD發病較快，視力受損較重。黃斑病變不能治癒。但是早期診斷和治療有助於減輕影響，這是定期看眼科醫生的另一原因。

雪盲症（光角膜炎）

這種暫時的，不太嚴重的眼病是在海灘或雪地中曝曬紫外線過多造成的。症狀包括流淚、疼痛、眼瞼腫脹、感到眼中有砂粒、視力模糊或減退。一般在幾天之內自然痊愈。

保護您的眼睛

紫外線相關的眼睛損害可以預防。為保護您的眼睛，請戴能擋住99-100%紫外線的太陽眼鏡。環繞型的太陽眼鏡能夠阻擋來自側邊的有害射線，因此最有利於保護眼睛。此外，寬邊帽也能在一定程度上保護眼睛，阻擋紫外線從太陽眼鏡側邊或上方進入眼睛。

紫外線對皮膚的傷害

皮膚癌是美國最常見的癌症類型⁴。2008年確診的皮膚癌患者人數超過乳癌、射護腺癌、肺癌和結腸癌者的總數。大約五分之一的美國人在一生當中會得皮膚癌。

常見的皮膚癌⁵通常比較容易治癒。黑色素瘤是較危險和難治的皮膚癌。但是，如果

提早發現並在擴散到身體其他部分之前進行治療，幾乎總是能治癒⁶。提早發現黑色素瘤可以挽救您的生命。

紫外線照射促進人體合成維生素D，這是適度利用鈣質維護骨骼健康必不可少的。隨著年齡的增長，我們的皮膚合成維生素D的能力降低，腎臟把維生素D轉化為活性荷爾蒙的能力也下降。

提前老化

經過一定時間，曝曬日光導致皮膚變厚、起皺、形成暗點，變得像皮革一樣。適當避免日光曝曬可以減輕這些影響。通常被認為由老化引起的可見皮膚變化中，有90%實際是日光曝曬造成的。

皮膚癌的跡象

使用穿衣鏡和手鏡每月檢查一次全身（從頭頂到腳底）。瞭解正常的身體，以便留意任何變化。美國皮膚病學會有一張人體痣圖，您可以用來輕鬆檢查和發現痣的顯著變化。



記住透過檢查身上的痣發現黑色素瘤的以下五點。如果您發現任何具有這些特徵的痣，或是痣有變化、發癢、流血或者看起來和其他的痣不同，要聯繫您的醫護人員。

- **不對稱**——痣的一半和另一半看起來不同。
- **邊緣**——邊緣不規則，有圓齒，或者難以表述。
- **顏色**——痣的顏色改變。
- **直徑**——痣的大小超過鉛筆橡皮。
- **演化**——痣或皮膚損傷看起來與其它的不同，或是大小、形狀或顏色發生變化。

誰有風險？

以下一些主要因素會決定紫外線照射對眼睛或皮膚的傷害風險：

- 不論何種膚色，人人都有可能因紫外線照射傷害眼睛。
- 容易曬傷或長斑點的淺色皮膚者、藍色或綠色眼睛者、金髮或紅髮者患皮膚癌的風險較大。天生深膚色者如果長黑色素瘤，通常出現在手掌、腳底上或指甲下面。
- 有家族皮膚癌史或過去經歷過嚴重曬傷者以及有許多痣者（50個以上），患皮膚病的可能性較大。工作時暴露在日光下者也必須提防皮膚癌。
- 某些抗生素、抗組胺劑和草藥製劑等一些藥物，會增加皮膚和眼睛對紫外線照射的敏感性。如果您服用的藥物會增加對日光的敏感性，請向您的醫護人員確認。

預防

- 不要曬傷——過度曝曬日光是可預防的皮膚致癌因素
- 尋找庇蔭處並限制戶外活動時間，特別是在紫外線照射最強的上午10:00和下午4:00之間。
- 用寬邊帽子和密織的衣物，儘量多蓋住皮膚。
- 使用至少係數15的SPF防曬霜，阻擋對所有暴露皮膚的照射。
- 查看紫外線指數，這是每天到達地球表面的紫外線輻射量的預測。
- 遠離日光浴棚和太陽燈。

到哪裡瞭解更多資訊？

老年人和環境健康事宜

環保局年長者保健措施經由研究、預防策略和公眾教育等方法來保護年長者，使其不受環境的傷害。如果您想知道這些措施的詳情加入環保局的年長者保健措施名單，請瀏覽：www.epa.gov/aging

可向以下地址訂購本說明書的印刷本：www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm

其他相關資料查詢：

U.S. Environmental Protection Agency

Community-Based UV Risk Education: The SunWise Program Handbook

www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm

www.epa.gov/sunwise

Centers for Disease Control and Prevention

Protect Yourself from the Sun

www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/howto.htm

National Institutes of Health

The National Cancer Institute

What You Need to Know about Skin Cancer

www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin

The National Eye Institute

Cataract

www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp

Macular Degeneration

www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp

American Academy of Dermatology

Body Mole Map

www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf

American Cancer Society

www.cancer.org

or 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

Test your Sun Safety IQ

www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_7_1x_Take_the_Sun_Safety_Quiz.asp?sitearea=&level

American Optometric Association

Sunglasses shopping guide:

www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf

附註

- 1 National Institutes of Health, National Eye Institute.
Cataract: www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp
- 2 U. S. Environmental Protection Agency.
Community-Based UV Risk Education: The Sunwise Program Handbook. pp. 36, 37
- 3 American Optometric Association. Statement on Ocular Ultraviolet Radiation Hazards in Sunlight. www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf
- 4 Centers for Disease Control and Prevention.
Skin Cancer.
www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info
- 5 Ibid.
- 6 American Cancer Society. Skin Cancer Facts. www.cancer.org/docroot/PED/content/ped_7_1_What_You_Need_To_Know_About_Skin_Cancer.asp?sitearea=&level
- 7 National Institutes of Health, National Cancer Institute, "What You Need to Know About Melanoma: Melanoma: Who's at Risk" www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7



Chinese Traditional translation of: *Health Effects of Ultraviolet Radiation*

Publication Number EPA 100-F-10-017