

太陽光和濕疹

有很多人發覺當他的皮膚經過太陽照射，他的濕疹得到改善，而有些人的皮膚狀態卻會變差。可是，不論你的反應是如何，你的皮膚都須要得到妥當的防曬保護。

太陽的破壞性影響

- * 紫外線 B 會導致你被曬黑。
- * 而紫外線 A 會破壞皮膚的深層纖維，引致皺紋。
- * 你的皮膚愈淺白，愈容易導致曬傷。

短期的嚴重曬傷會導致：

- * 水泡
- * 顫抖
- * 發燒

長期的嚴重曬傷會導致：

- * 過早的皮膚老化
- * 皮膚癌

保護皮膚

- * 穿着鬆身，長袖，全綿的上衣和褲子可以保護你的手腳免受太陽光的侵害，而一頂闊邊的帽子可以遮蓋你的頭和臉。
- * 因為太陽光於下雨或陰天的時候都可以接觸你，所以你應經常做足防曬。
- * 棉質和亞麻是最涼爽的物料。
- * 你應該塗上潤膚液去保護皮膚。

時間

- ◆ 除了塗上太陽油，你應該注意你在太陽下的時間，而這在旅行的時候尤其重要。
- ◆ 不論你在何處，早上11時至下午2時的陽光是最猛烈的。
- ◆ 六個月下的嬰兒避免直接接觸陽光，應該經常給他們遮蔭。

保濕

- * 曬太陽會使皮膚乾涸，所以在塗太陽油前的30分鐘，塗上你的乳液。
- * 這可防止太陽油被乳液溝淡並可確使太陽油仍然保存它的保護能力。
- * 如果你所選用的乳液是很油膩的，小心不要塗過量因這可會引致”油炸”效果。
- * 一個比較好的方法是穿着防UV的衣服或游泳衣而減少太陽油使用量。

體溫控制

- ◆ 很多人發現熱力會使他們的濕疹復發。
- ◆ 穿着淺色的褲子和上衣不但可以防曬還可以使你涼快。
- ◆ 天然物料的衣服，例語全棉，比會令你發熱和流汗的人造物料更適合。

光敏性濕疹

- * 有一類罕有的濕疹是因為陽光而導致或變得更嚴重。
- * 有些藥物和化學品，例如抗組胺劑和抗生素都可以令你的皮膚對光敏感。
- * 所以如果你正在服食這類藥物並準備進行戶外活動，應向你的醫生查詢。

太陽光和濕疹

太陽油 – 基本資料

- * 所有太陽油都提供到對紫外光B的保護。
- * 有些太陽油提供到對紫外光A的保護。
- * 應選購可以防止兩種紫外光的太陽油。
- * SPF度越高，防禦度越高。



- * SPF度由2至到100都有，但你應選擇至少有SPF15的太陽油。
- * 太陽油每兩小時應再塗一次。
- * 防水太陽油會在游泳時比較好但應之後再塗過。

- * 化學性防曬成分會滲入肌膚內並讓少量紫外光A進入皮膚內，但有可能會刺激皮膚。
- * 物理性防曬成分會反射紫外光A、B和紅外線。它不會滲入肌膚內或刺激皮膚，不過它會在皮膚上留下一層白色。

防腐劑

- * 大部分的太陽油都含有防腐劑，特別是一種叫 Methyl dibromoglutaronitrile (MDBGN) 的防腐劑會引起過敏。
- * Methyl dibromoglutaronitrile (MDBGN) 引起的過敏反應包括紅腫，痕癢，急性皮膚炎。

太陽油與濕疹

- * 太陽油會刺激某些濕疹病人。所以當你選購太陽油時，你應該以選購你的潤膚品的原則般去選擇你的太陽油。



- * 有材料標籤的產品可讓你避開你過敏的物質。
- * 在全身塗上太陽油前的24小時，應在手臂內塗少量試

用。如果皮膚變紅或腫，不要使用那太陽油。但應向你的醫生查詢。

- * 很多太陽油包含香料，所以如果你對香料敏感便應該選擇不包含香料的太陽油。
- * 不要太大力地塗因這樣會引致痕癢。
- * 考慮是否要使用含化學性防曬成分，而又引起刺激的太陽油。
- * 謹記太陽油不是讓你不停地在陽光下暴曬，它是為你在陽光下提供保護。

