

太陽猛烈照射 小朋友要搽防曬嗎？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/adorable-toddler-girl-putting-solar-cream-1640514841>

撰文：張傑醫生

現代資訊流通發達，許多有關健康護理的知識都很容易找得到。其中一種大家會愈來愈理解的，就是防曬的重要性。過多的紫外線會加速皮膚老化，而且增加黑色素的產生，形成色斑。雖然紫外線本身有效協助製造維生素D，並且能吸收鈣質，但由於香港屬於亞熱帶地區的邊緣，每年能夠接觸到陽光的時間比北半球上部（如加拿大和歐洲地區）為多，所以即使用了防曬產品，但接觸陽光的機會仍有很多。

小孩子就不需要做防曬嗎？

成人，尤其是女性，都會知道防曬的工夫。包括每天定時塗防曬乳霜、定時補充防曬乳霜和避免在陽光最猛的時間（早上 10 時至下午 2 時）在戶外活動。另外，

也可使用闊邊帽和穿長袖衣服。不過，大家有沒有聽過父母這樣說：「只有大人要做防曬，小孩子就不用了！」有不少父母認為孩子不需要做防曬。原因有三個：

1. 孩子要多曬太陽才會健康
2. 防曬乳霜是化學物質，對孩子幼嫩的皮膚不好
3. 孩子多曬一點，沒有甚麼大不了，應該問題不大



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-child-girl-wiping-sweat-on-1553218214>

其實，這不是正確的想法。首先，孩子基本上自己不懂保護自己，也不懂如何避開陽光，所以是「高危人士」。而且，孩子的皮膚較成人薄和幼嫩，更容易被曬傷和出現曬斑，所以反而需要更多保護。另一方面，香港和中國的地區的日照時間，相比歐洲和北美地區為長，對陽光的接觸已經十分足夠，所以只要有正常的戶外活動，便不怕沒有足夠的紫外線，也不怕不夠維生素D。

選擇合適的防曬乳霜

至於防曬乳霜的化學本質問題，大家要知道防曬乳霜有兩種，包括化學性和物理性。前者需要皮膚吸收了，才可有防曬作用，後者卻是在皮膚表面反射陽光。所

以，如果擔心防曬品的有害影響，可以選擇物理性一類便可，例如氧化鋅等。還有，父母別忘記衣服本身也是最有效的防曬用品，所以闊邊帽、長袖衫和長褲是十分重要的。

如果防曬做得不好，會有甚麼反應呢？

1. 一般色斑和雀斑，尤其在鼻子和兩側顴骨上
2. 因為重複曬傷後，造成皮膚敏感
3. 膚色不均，尤其同時有汗斑存在
4. 皮膚變得粗糙
5. 表皮上長出微絲血管和櫻桃痣



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/tan-on-shoulder-child-skin-red-1422203063>

當父母明白了以上防曬的重要性，應該不會再告訴別人：「孩子不需要用！」