

兒童的防曬安全 Sun Safety for Children

陽光對兒童有害嗎？

兒童的皮膚非常敏感，即使是多雲天氣或陰天，暴露於太陽的紫外線（UV）輻射中也很容易受損傷。日曬過度會導致曬傷、中暑、皮膚癌、白內障和其它眼部疾病。在炎熱的夏季，孩子觸碰高溫表面——例如人行道的地面、戶外的金屬滑梯或汽車車門——也會使其敏感的皮膚被燙傷。

研究表明，暴露於紫外線輻射中還可能會影響免疫系統，從而增加感染和降低疫苗有效性的風險。日曬也可能導致早衰和皮膚損傷。

由於多在戶外玩耍，我們接觸的紫外線輻射在 18 歲以前最多。到我們成年時，許多人吸收的紫外線輻射已足以導致皮膚癌。如果您能保護孩子不被曬傷、不受過多日曬，便能大大降低其日後罹患皮膚癌的風險。

我如何才能保護孩子免遭日曬？

盡量避免讓幼兒和兒童在上午 10 點至下午 4 點之間遭受日曬，這一時段的陽光最為強烈。外出時，讓孩子在樹蔭和其他的天然蔭蔽處玩耍。如果找不到蔭蔽的地方，盡量用遮陽傘來遮擋陽光。如果您無法避免讓孩子遭受日曬，請確保讓他們穿上防曬衣物，並塗好防曬產品，以保護皮膚。

防曬衣物

鼓勵孩子做好防曬措施。確保他們穿著寬鬆、合適的衣物遮擋陽光。棉質布料的密針織物是為您遮擋陽光的天然屏障。如果您的衣物較為輕透，那紫外線也能穿透這樣的衣物。長袖衫和長褲是保護皮膚的最佳穿著。我們建議您戴無束繩的寬沿帽，能遮擋頸部的帽子更佳。不要戴無法遮蓋耳朵或後頸的棒球帽。您可以考慮購買專為游泳和戶外活動設計的輕便防曬泳衣和帽子。

防曬產品

如果您和您的孩子在日曬時外出，皮膚科醫生強烈建議使用防 UVA 和 UVB 且防曬係數（Sun Protection Factor，簡稱 SPF）在 30 以上的防曬產品。您還應使用 SPF30 的唇膏。請務必使用由加拿大皮膚科協會（Canadian Dermatology Association）批准的產品（在產品標識或標籤上尋找該組織的名稱）。

防曬產品中的化學物質可能會使一小部分兒童在受到日曬時出現皮疹或燙傷徵狀。給孩子大範圍使用防曬產品前，要在其身體上進行小範圍的過敏測試；或是換用含有鋅或鈦成分的礦物質防曬產品，來盡可能降低出現皮膚過敏反應的風險。

您應在受到日曬前的 30 分鐘使用防曬產品，這樣產品能夠被皮膚吸收，也就不太容易被搓掉或洗掉。按產品包裝上的說明使用防曬產品，每隔一兩個小時以及游泳或體育運動後要再塗抹一次。如果您在室外游泳或出汗較多，應使用防水的防曬乳液。

如果孩子穿著泳衣，您應確保將防曬產品一直塗抹到泳衣邊緣之下，以保護敏感區域，例如大腿上部和胸部。尤其應注意耳朵、頸後、腳背和膝蓋後側。在眼睛周圍使用防曬產品時需格外小心。防曬產品有可能刺激雙眼，所以使用時應避開上下眼瞼。

與其他產品一樣，防曬產品也有一定的使用壽命，隨著時間的推移，其防曬效果也會減弱。您應查看舊防曬產品包裝上的使用期限，更換過期產品。

我是否需要採取額外的預防措施，保護寶寶免受日曬和高溫？

需要。12 個月以下的寶寶對紫外線輻射和高溫尤其敏感。避免讓 12 個月以下的寶寶遭受日曬是最安全的做法。外出時，應盡量為寶寶尋找或製造陰涼區域，盡量使用帶遮陽頂的嬰兒推車。如果無法避免寶寶外出遭受日曬，可以在寶寶身上未被衣物或帽子遮住的地方小範圍地塗抹防曬產品。不建議未滿 6 個月的寶寶使用防曬產品，因為寶寶可能會將防曬產品揉進眼裡或嘴裡。務必使用由加拿大皮膚科協會批准的產品。

不要讓寶寶出現脫水或過熱的情況。天氣炎熱時，應每小時讓寶寶喝乳汁或其它飲品，確保其體內水分充足。切勿把孩子單獨留在車內。

我需要保護孩子的眼睛不受日曬嗎？

需要。損傷孩子皮膚的紫外線也會損傷他們的眼睛。嬰兒和兒童尤其有此風險。太陽鏡的質量已得到改良，目前大多數品牌的太陽鏡均能有效過濾或反射紫外線。請挑選能有效阻隔 99% 至 100% UVA 和 UVB 的太陽鏡

在購買太陽鏡時，需注意鏡片覆蓋眼週的範圍。較大的鏡片、佩戴舒適和環繞形設計均有助於阻隔有害的紫外線。請檢查您的塑膠鏡片或玻璃矯正鏡片是否具備防紫外線功能。

還有哪些風險？

任何類型的皮膚都有可能出現皮膚癌。皮膚白皙和/或頭髮為金色或紅色的兒童應格外小心，他們更容易被曬傷，長大後出現皮膚癌的風險也較高。

陽光中絕大多數的有害紫外線均能穿透薄雲層和薄霧，所以，即便是陰天或感覺不太熱時，也要記住保護您的孩子。我們周圍的許多表面均能反射紫外線。白雪可反射高達 80% 的紫外線，水泥、沙和水反射的紫外線低於 20%。無論在滑雪、游泳、戶外玩耍或散步時，兒童都需要採取防曬措施。

還有哪些防曬小貼士？

- 任何時候都要保護孩子的皮膚，最炎熱的時段（上午 10 點至下午 4 點）盡量待在室內或戶外陰涼處。
- 如果您不得不在沒有防護衣物的情況下外出，應使用防曬產品。不要忘記在耳朵、鼻子和頸部塗抹。
- 防曬產品的作用是增強日曬防護，並非讓您因此增加日曬時間。
- 不要等到孩子出現曬傷跡象時才讓其免受日曬，曬傷症狀一般要在 6 至 24 小時後才會出現。
- 曬黑的皮膚並不足以防護紫外線。實際上，曬黑表明您的皮膚已經受到了紫外線輻射的損害。
- 教導兒童要具備防曬意識和保護自己免受日曬。
- 鼓勵孩子多喝水。
- 室內日曬床（tanning bed）和/或美黑燈（sun lamp）受安省法律管制，禁止 18 歲以下兒童使用。對任何年齡的人來說，這些設備對您皮膚造成的損害與來自太陽的紫外線並無二致。

更多資訊

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- [HealthLinkBC File #11 紫外線輻射](#)
- [HealthLinkBC File #35 與熱相關的疾病](#)
- 加拿大皮膚科協會：
<https://dermatology.ca/public-patients/recognized-products/sunscreen/>



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority