



## 看懂防曬用語，找到適合自己的防曬劑！

**消**費者在挑選防曬劑時，通常會先考慮到防曬效果，但是，市面上的防曬劑標示多樣，面對各種防曬係數標示時，很容易感到困惑。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師帶您來了解常見的防曬係數與用語。

### 防曬防什麼？紫外線還有分種類？

防曬是保護皮膚免受紫外線（UV）損害的關鍵，紫外線分為三種主要類型：UVA、UVB和UVC。UVC多數會被大氣層吸收，對皮膚影響不大；但UVA和UVB則會對皮膚造成傷害。UVB為引起皮膚曬傷（紅腫）的主要因素，而UVA能抵達真皮層，對皮膚造成曬黑。值得注意的是，不論晴天、雨天還是陰天，紫外線都存在，即使是陰天，雲層也只能阻擋部分紫外線，且UVA穿透力較強，陰天可穿透雲層，仍有可能對皮膚造成損傷。因此，防曬不僅是在太陽直射下保護皮膚，而是日常保護皮膚免受紫外線傷害的重要措施。

### 防曬係數，不是越高越好

常見的防曬劑標示有SPF和PA值，蔡文騫醫師指出，SPF是指對抗UVB的防曬能力，通常是針對預防曬紅和曬傷。PA值通常表示對UVA的保護，分為PA+、PA++、PA+++、PA++++等級別，+越多代表防護能力越好。目前國際間對於防曬沒有一致測定方法，不同的國家有不同的標準；除了常見的SPF與PA的標示之外，另外還有以星星符號或者UVA標章作為防曬劑的標示。

食藥署提醒您，選擇防曬劑時，應考慮活動環境和曝曬程度，選擇適合的產品。若是活動屬於長時間戶外曝曬，則需要SPF&PA的標示較高的防曬劑，並建議應每隔2-3小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再次補擦足量的防曬劑；游泳玩水時，則建議使用標示具防水功能的产品；反之，若是日常生活、上班通勤，選擇SPF30就足夠，無需追求更高的標示。

文字撰寫 | 遠見編輯群