

本港皮膚癌趨勢及 最新港人防曬意識調查結果公佈

香港皮膚健康基金主席、皮膚科專科陳厚毅醫生
香港皮膚健康基金副主席、皮膚科專科梁偉耀醫生



皮膚癌

皮膚癌

- 皮膚在我們日常生活中有幾個重要的作用，包括保護身體以免受傷，透過排汗以降低體溫，防止身體脫水。
- 皮膚是身體最大的器官，其結構分為三層：最外層的是表皮、深層的真皮及皮下組織。皮膚表皮由三種細胞構成，包括基底細胞、鱗狀細胞及黑色素細胞。
- 在新陳代謝的過程中，舊細胞會被健康的新細胞推向表皮，然後死亡及脫落。整個過程受DNA控制，但當DNA受損時，新細胞會不受控地生長，形成癌症。
- 皮膚癌大部分出現於陽光照射得到的位置，如臉、唇、頸等，但到手掌、腳掌或腳趾縫等不常接觸到陽光的部位也有可能患上。



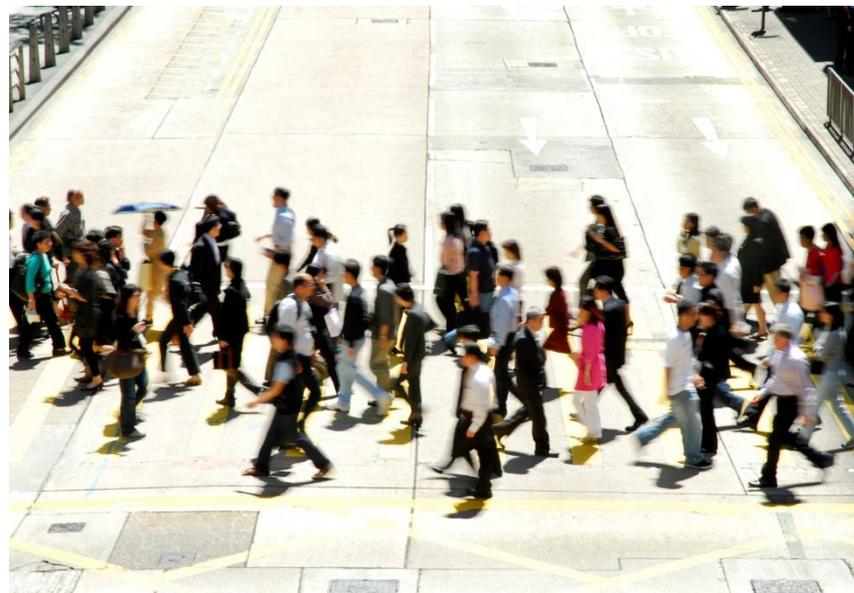
全球皮膚癌數字不斷上升



皮膚癌是常見的癌症之一，而且全球發病率正急速上升。香港的發病率雖遠較西方低，但每年的發病數字亦不斷上升，這可能與大家多參與戶外活動及人口老化有關。

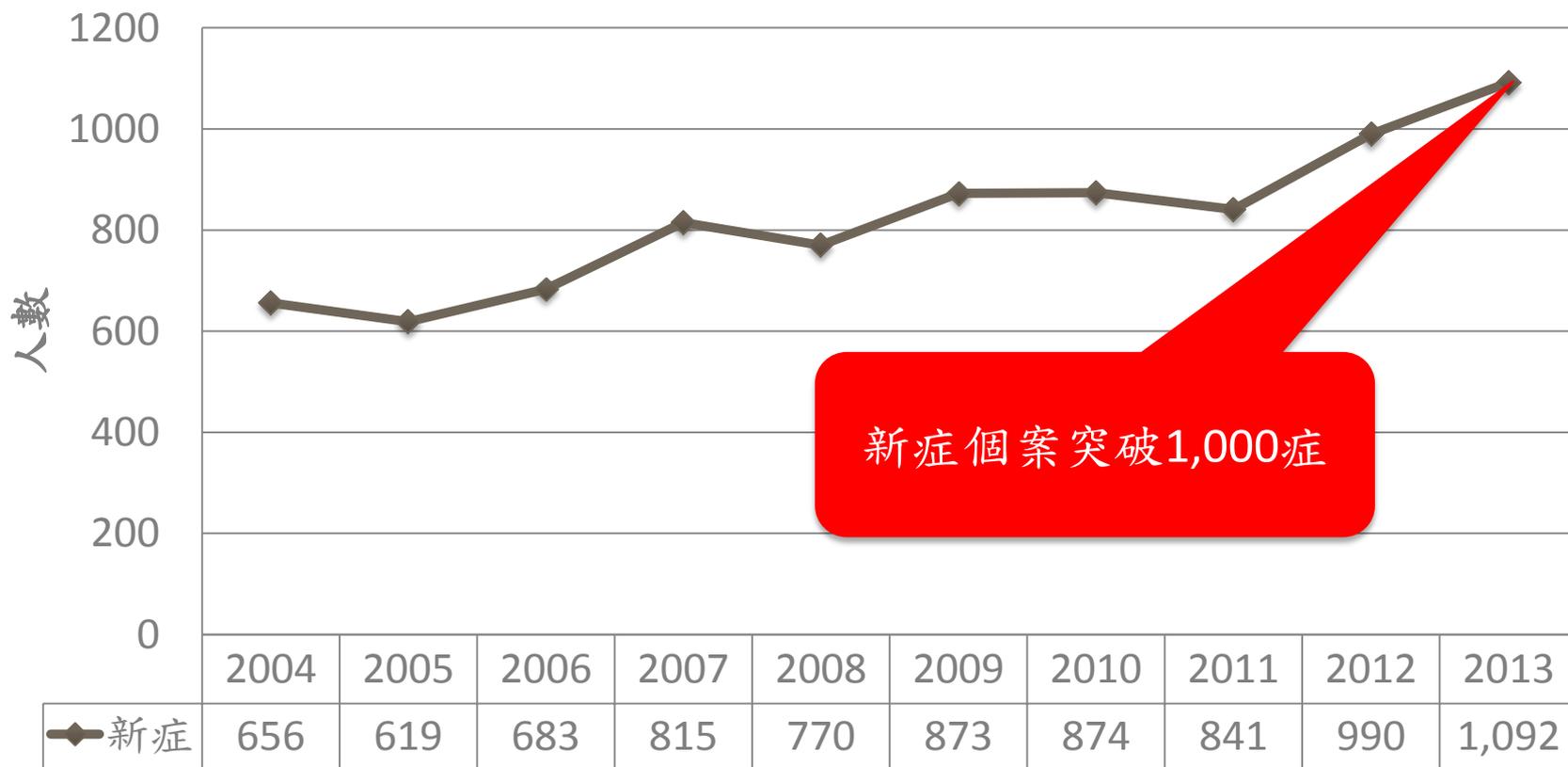
本港皮膚癌情況

- 據醫院管理局香港癌症資料統計中心的數字顯示，香港在1997年有430宗皮膚癌的新症，在2007年則有815宗新症，數字上升接近一倍
- 以較常見的非黑色素瘤皮膚癌 (Non-melanoma Skin Cancer) 為例，於2002年香港十大常見的癌症中，排名第十，到了2008年則上升至第八位，至2013年，更升至第七位



皮膚癌每年新症數字首次突破1,000宗

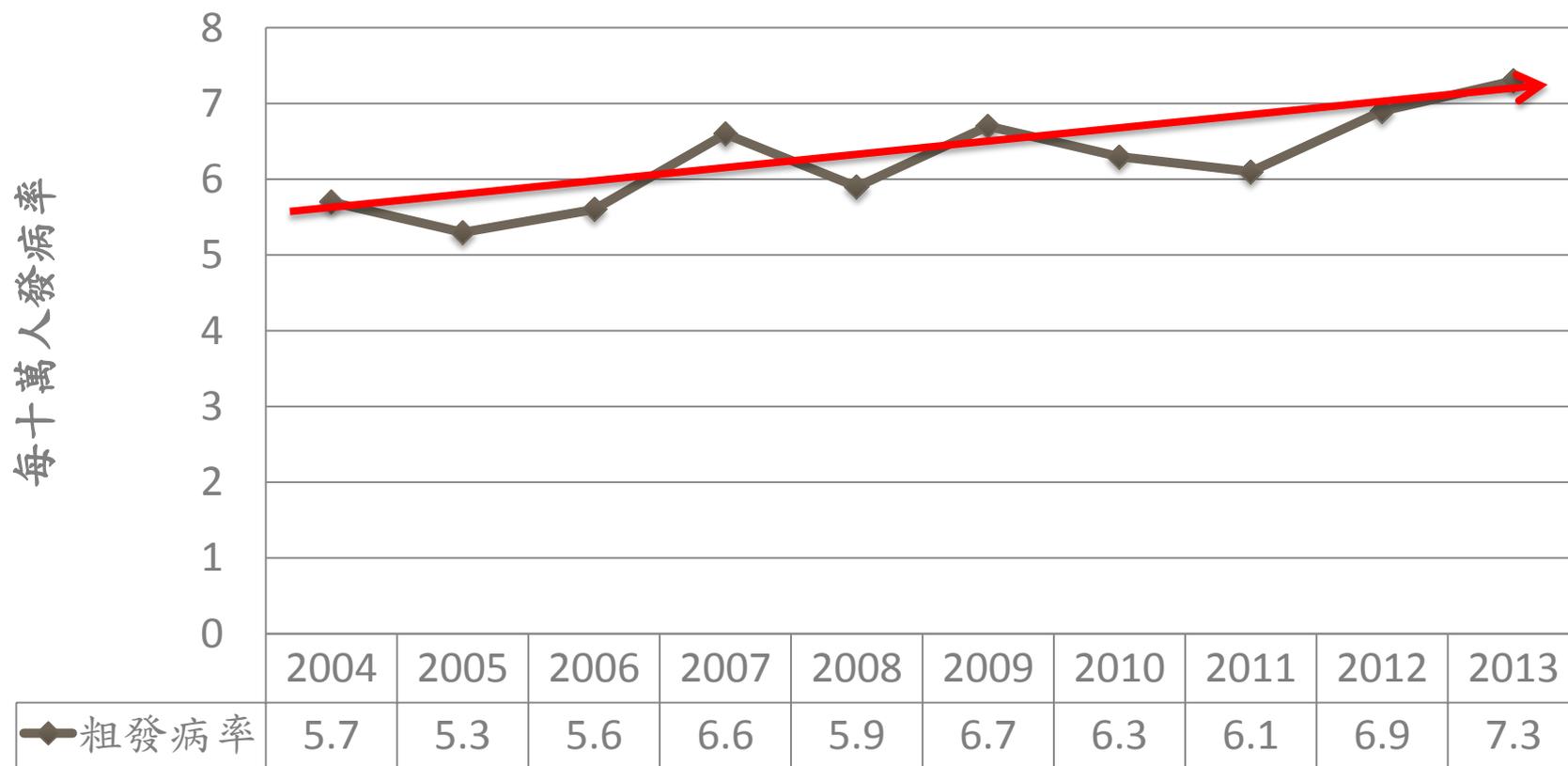
新症



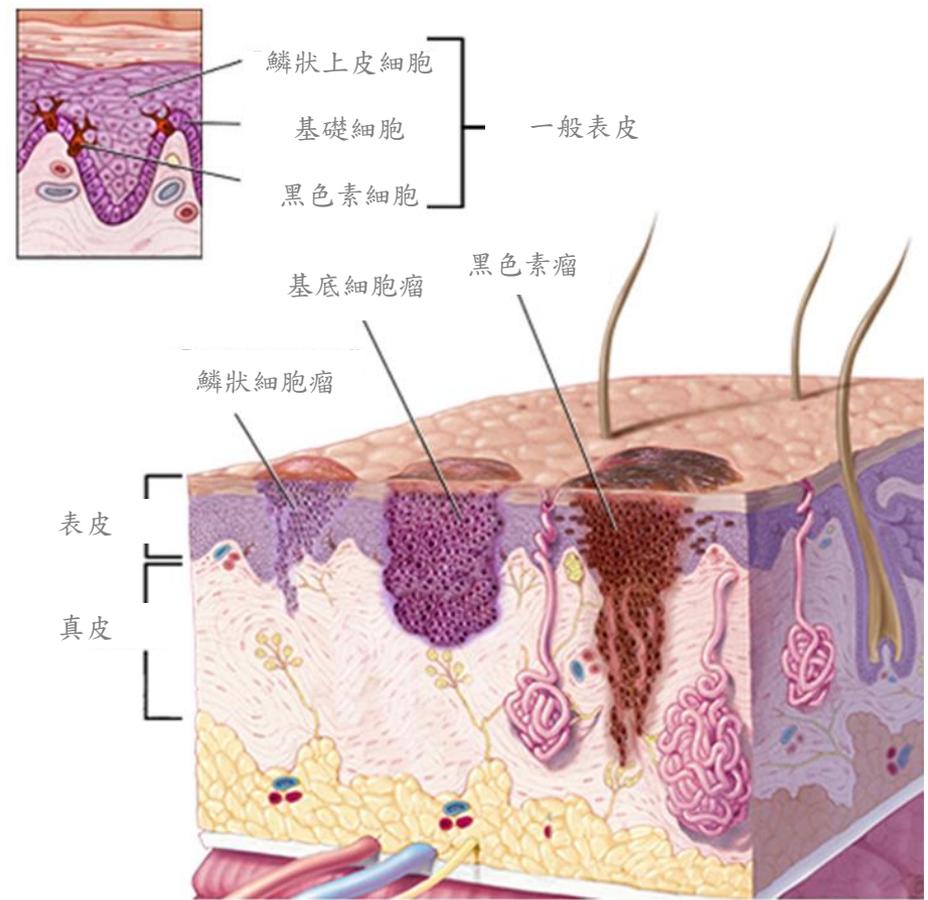
新症個案突破1,000症

皮膚癌粗發病率持續上升

粗發病率



皮膚癌的種類



皮膚癌的種類

- (一) 基底細胞瘤 (Basal Cell Carcinoma, BCC)
 - 是最常見的皮膚癌，約60%的皮膚癌都屬此類，患者大多是40歲以上的人士
 - 常見於頭、頸和上身的外皮，鼻子也是常見的部分。發病部位的面積不大，在臉、耳或頸出現，大多像一粒珍珠
 - 患處有時會出血，甚至出現潰瘍，結痂後又會再復發



皮膚癌的種類

- (二) 鱗狀細胞瘤 (Squamous Cell Carcinoma, SCC)
 - 發病率約佔皮膚癌的30%，患者多為50歲以上人士
 - 患處一般會呈紅斑、小結節或潰瘍，多出現於經常被陽光照射的部位，例如頭、頸、手和前臂等，但有時亦會在上身和腿部出現



皮膚癌的種類

- (三) 黑色素瘤 (Melanoma)
 - 只佔皮膚癌的10%，卻是最嚴重的皮膚癌，死亡率亦是全部皮膚癌之冠
 - 亞洲人的黑色素瘤常出現於陽光不易照射到的位置，例如腳掌、手掌、指甲床或黏膜薄膜等
 - 形狀一般不規則，表面凹凸不平，驟看以為是污跡，顏色亦不一，又或傷口呈衛星狀，有可能急速增大



皮膚癌的病徵

不同的皮膚癌有不同的徵狀，
以下是比較常見的：

皮膚上發現新的
斑塊，看上去和附近的斑
點不同

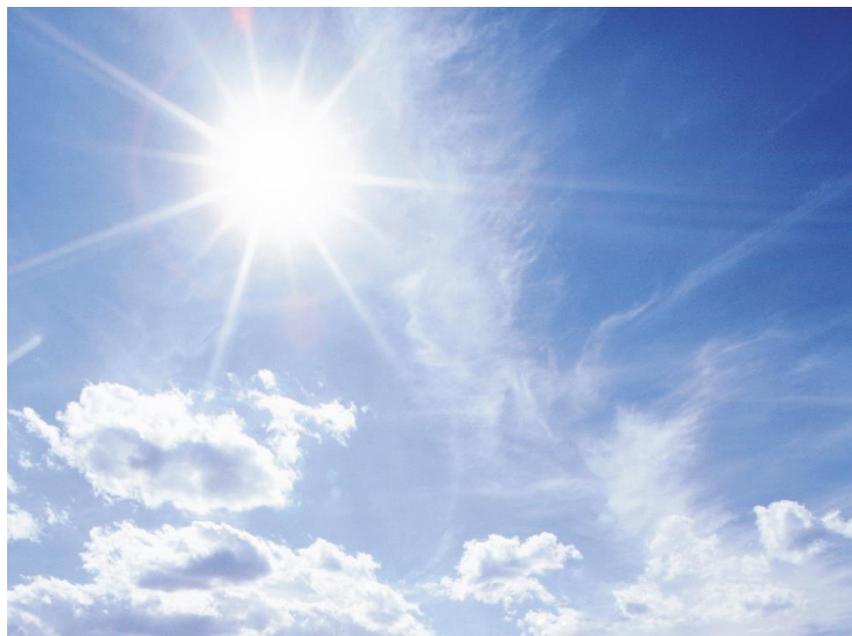
患處痕癢、疼
痛或發炎

傷口長期無法
癒合

痣或斑點變
大、變形或變
色

皮膚癌成因

- 皮膚癌主要由紫外線(Ultraviolet, 簡稱UV)引起，紫外線的主要來源是陽光，其次是健身美容時所照射的紫外光燈。紫外線有3個波長，其中UVB是引致基底細胞瘤及鱗狀細胞瘤的主兇，而UVA則容易引致黑色素瘤癌，人工曬燈床釋放大量UVA，所以引致黑色素瘤癌的風險亦特別高。
- 紫外線對皮膚的損害是累積的，即使表面沒有被曬傷，但經過長年累月在戶外接觸陽光，皮膚組織已受損。有研究顯示，皮膚細胞在兒童時可能已受損，假如成年後仍不適當地保護，繼續任意曝曬，便會令本已受損的細胞產生癌變。
- 有些不常接觸陽光的部位也會患上癌症，這可能與遺傳有關。



高危一族

身上的痣特別多

家族中曾有人患過黑色素瘤

經常曝曬，尤其曾曝曬至脫皮

免疫系統弱，例如曾接受器官移植或愛滋病測試呈陽性反應的人

身上有色斑(稱為日光性角化病)

長時間在烈日下工作

膚色白皙，曬不黑但容易灼傷

認識防曬



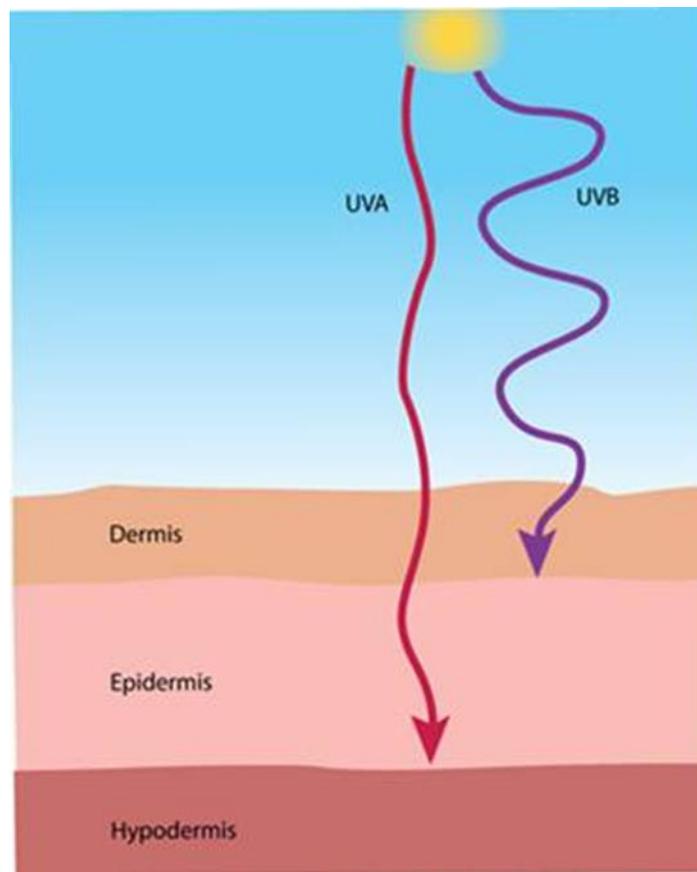
什麼是防曬產品？



- 防曬產品包含了多種成份，以防止紫外線(UV)進入皮膚。
- 紫外線分為兩種，分別是紫外線A (UVA) 及紫外線B (UVB)，它們會破壞皮膚組織及增加患上皮膚癌的機會。市面上有不同的防曬產品可抵禦紫外線A 及紫外線B。

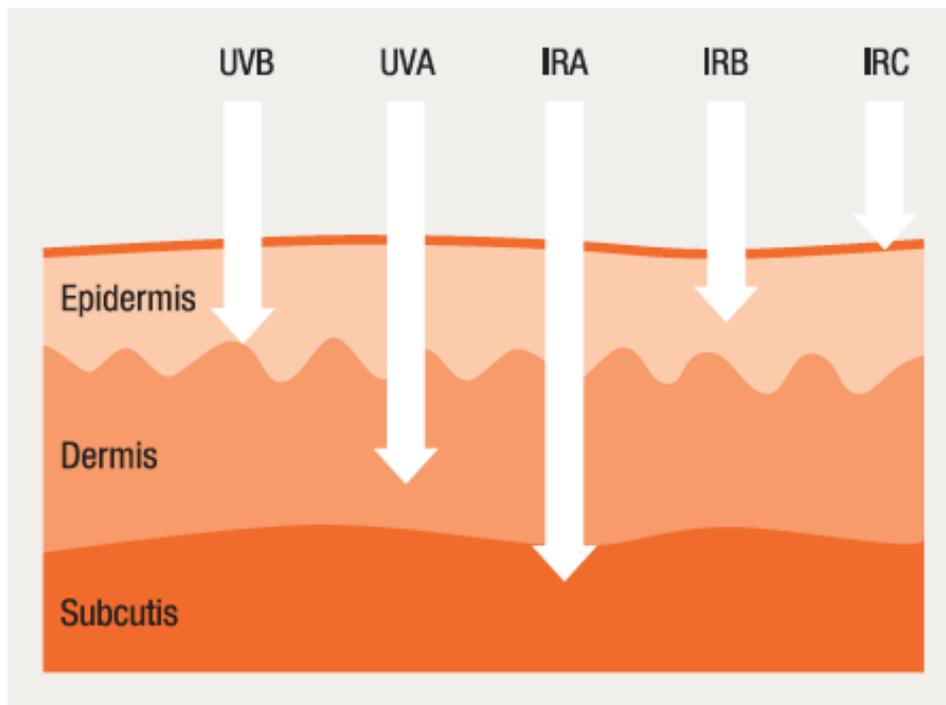
甚麼是紫外線A 和紫外線B？

- 紫外線屬於從太陽發放到地球的電磁光譜其中一部份。它的波長比一般光線為短，因此肉眼是看不到紫外線的存在。
- 紫外線 A (UVA) 的波長較長，會導致皮膚受損、皮膚衰老及皮膚癌。
- 紫外線 B (UVB) 的波長則較短，會導致皮膚燒傷、皮膚受損及皮膚癌。
- 除了室外，室內的光線及透過窗戶射入室內的陽光亦會有紫外線。



甚麼是IR紅外線？

- 太陽光有不同的有害光線，當中IR紅外線是導致肌膚老化的重要元兇。
- 最新的醫學研究顯示，陽光當中有54%是紅外線，紅外線更是唯一能穿越真皮層(Dermis)，深入皮下組織(Subcutaneous)的光線。
- 若長期暴露在紅外線下，會令肌膚抗氧化成份減少，分解皮膚中的膠原蛋白及彈性纖維，令肌膚提早老化。



室內也有紫外線？

- 玻璃窗可以阻擋UVB，但未能完全阻擋UVA。
- 不同種類的玻璃，能阻擋UVA的百分比也有不同。
- 最普通的玻璃可以讓75%UVA通過，因此，即使在室內也不要以為可以避過紫外線的影響。
- 若家中或辦公室有使用特別阻擋紫外線的玻璃，便可較為放心；相反，想避免紫外線帶來光老化，便要懂得避開UVA，包括可於陽光猛烈的時候，使用百葉窗或窗簾，以及避免坐近窗口旁。



光老化 (Photoaging)

- 眼周出現皺紋、嘴唇周邊出現細紋及老年斑都是光老化的症狀
- 以上的症狀，大多都要由陽光造成。
- 舉例說，陽光中的UVA光線可深入滲透至真皮層，從而破壞膠原纖維。
- 當皮膚中的膠原纖維每天都受到UVA的破壞，導致皺紋出現，以及令皮膚變得衰老。



光老化(Photoaging)

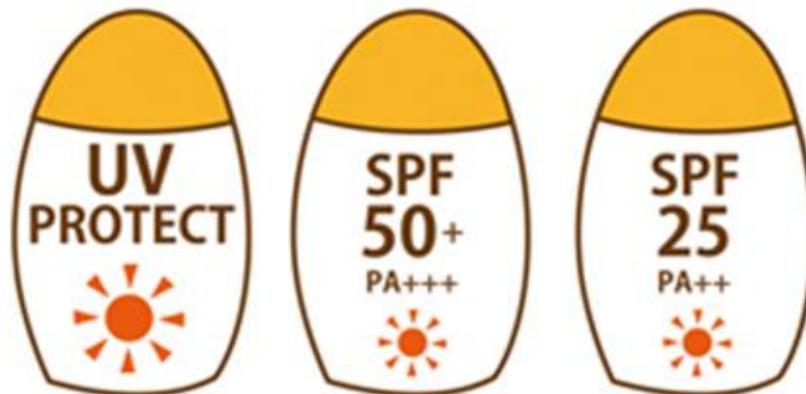


左邊為59歲的Gay Block，擁有較深的皺紋及皮膚鬆弛。

其孖生姊姊Gwyn Sirota，較少時間處於室外，其皮膚情況較好。

- Block曾居住於加洲，並且經常曬太陽。她亦曾於中國及泰國工作，現時正住於夏威夷。
- 由上圖可見，Block的皺紋明顯較深及嚴重。
- Block的整形外科醫生指，陽光對Block的皮膚及膠原蛋白造成傷害，令其皮膚變得粗糙及缺乏彈性，無法以手術進行修補。

什麼是防曬系數？



- 防曬系數 (Sun Protection Factor 或簡稱SPF) – 是一種防曬產品對紫外線B的防禦能力的測量指數。測試方法如下：如果皮膚在曝曬20分鐘後會變紅，使用防曬系數15的防曬產品，理論上會有5小時的防曬功效。
- 一般防曬系數15的防曬產品，已能有效地阻隔紫外線。

物理性防曬 VS 化學性防曬

物理性防曬

- 物理性防曬的原理就是在肌膚上打造一層薄膜，將紫外線阻擋在外或是反射出去。
- 物理性防曬通常較化學性防曬厚身，塗後膚色略泛白。
- 物理性防曬的物質溫和和不刺激，故此比較適合敏感性及幼嫩的嬰幼兒肌膚使用。

化學性防曬

- 化學性防曬的原理是利用化學防曬劑吸收紫外線，中和及減輕紫外線對皮膚的直接傷害，達到防曬的效果。
- 化學性防曬的好處是無色無味、感覺清爽、容易被推開，亦不會使皮膚泛白，故市面上大部份防曬液均採用化學性防曬

何時應使用防曬產品？

室內



室外

- 當外出時便應該使用
- 太陽會長期發放有害的紫外線，即使是在陰天的日子，也會有8成的紫外線能滲透皮膚。
- 由於雪、沙及水能夠折射紫外線，因此會增加使用防曬產品的需要。

A photograph of a beach scene. In the foreground, a white sunscreen bottle with an orange cap is partially buried in the sand. Behind it, a pair of dark sunglasses and a pink hat are also on the sand. The background is a bright, clear blue sky.

本港市民防曬意識調查

調查背景

調查機構：

- 香港大學民意研究計劃
- 多間診所

調查日期：

2016年5月23日
至6月7日

調查方法：

由真實訪員以電腦隨機抽樣電話訪問形式進行及於診所派發問卷

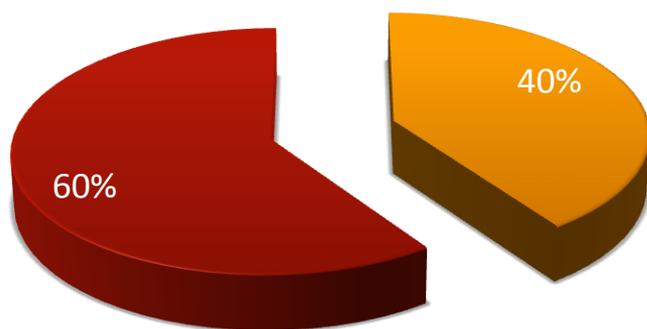
訪問對象：

25-64歲操粵語的香港居民

受訪者背景

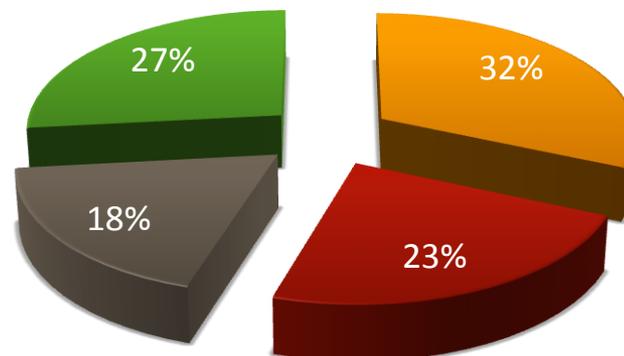
男女比例

■ 男 ■ 女



年齡百分比

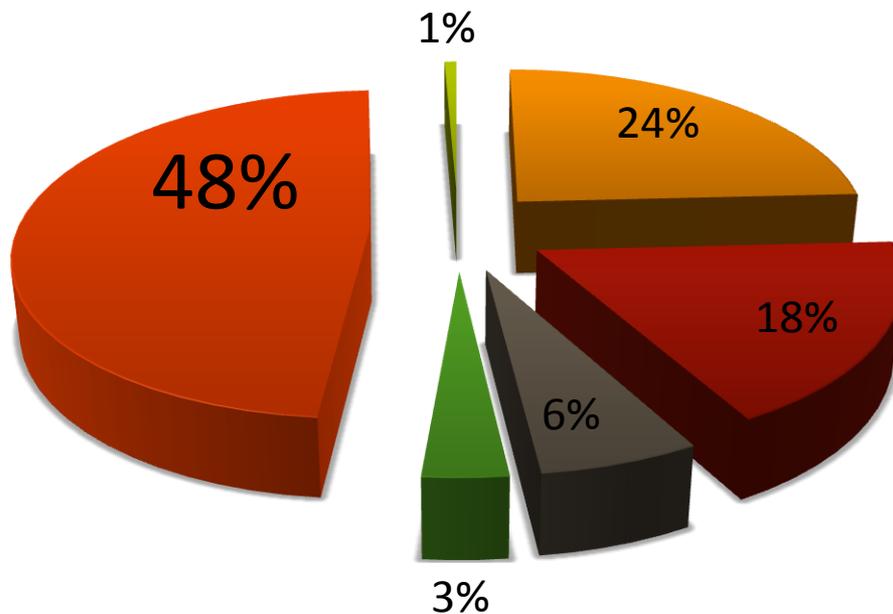
■ 25歲 - 34歲 ■ 35歲 - 44歲
■ 45歲 - 54歲 ■ 55歲 - 64歲



近半市民沒有用防曬產品的習慣

Q：你有沒有用防曬產品的習慣？

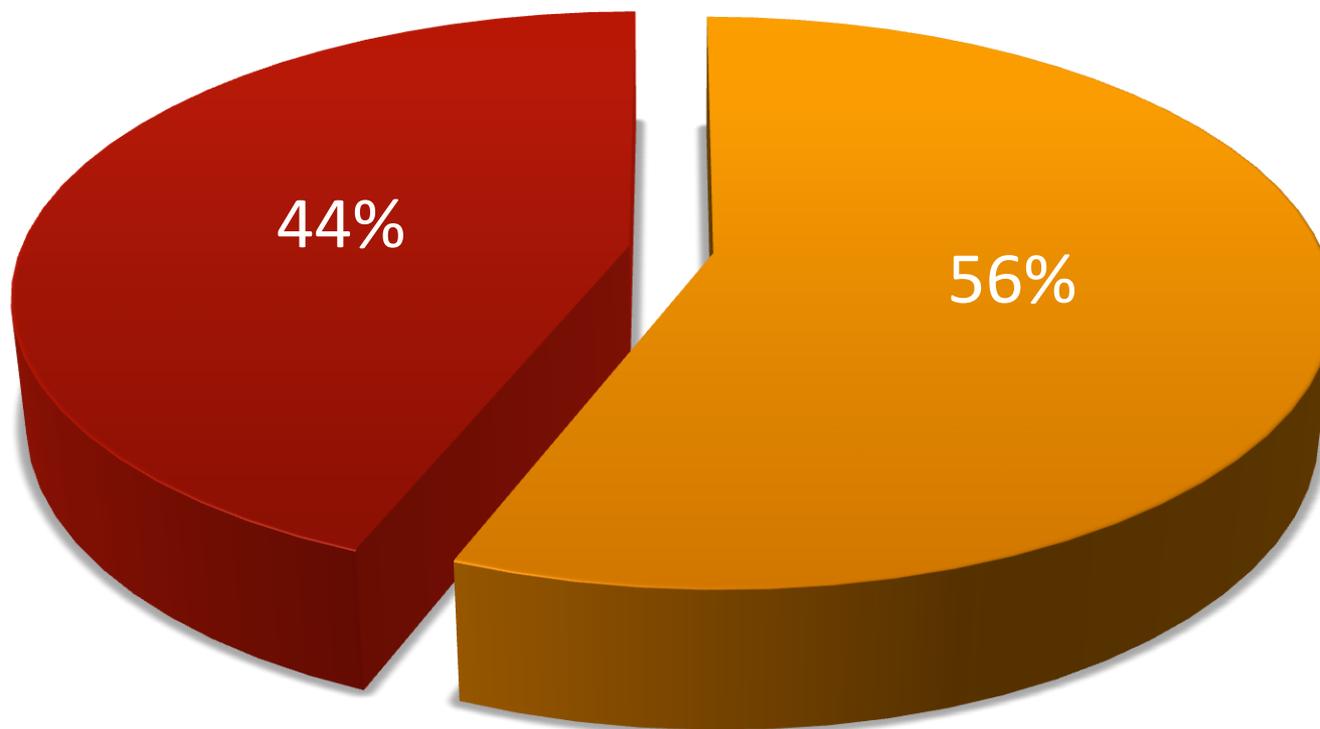
- 無論在室外室內，每日都用
- 只係戶外同埋需要進行長時間暴曬活動時用
- 只係戶外活動時用
- 只係紫外線指數高或陽光好猛烈時先用
- 無用防曬產品既習慣
- 唔知/難講



較多男士沒有用防曬產品習慣

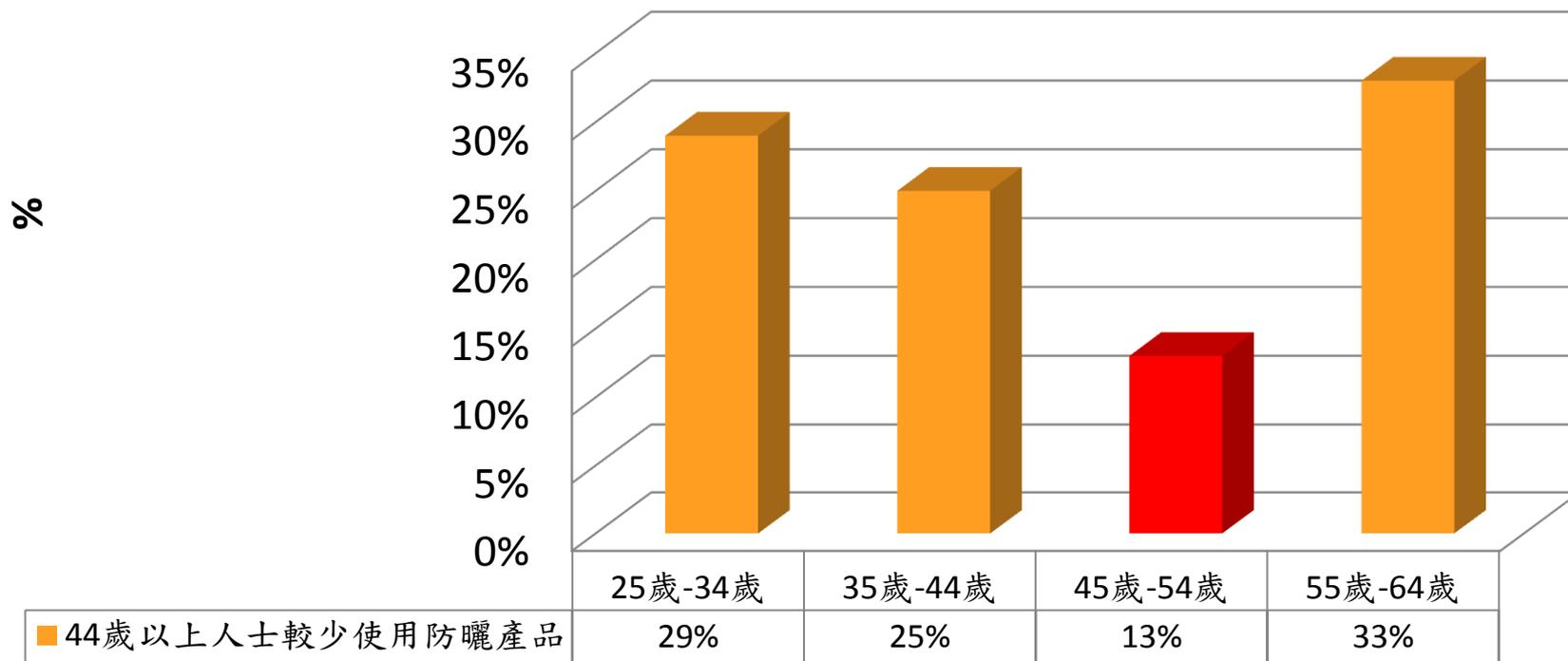
沒有使用防曬產品習慣的男女比例

■男 ■女



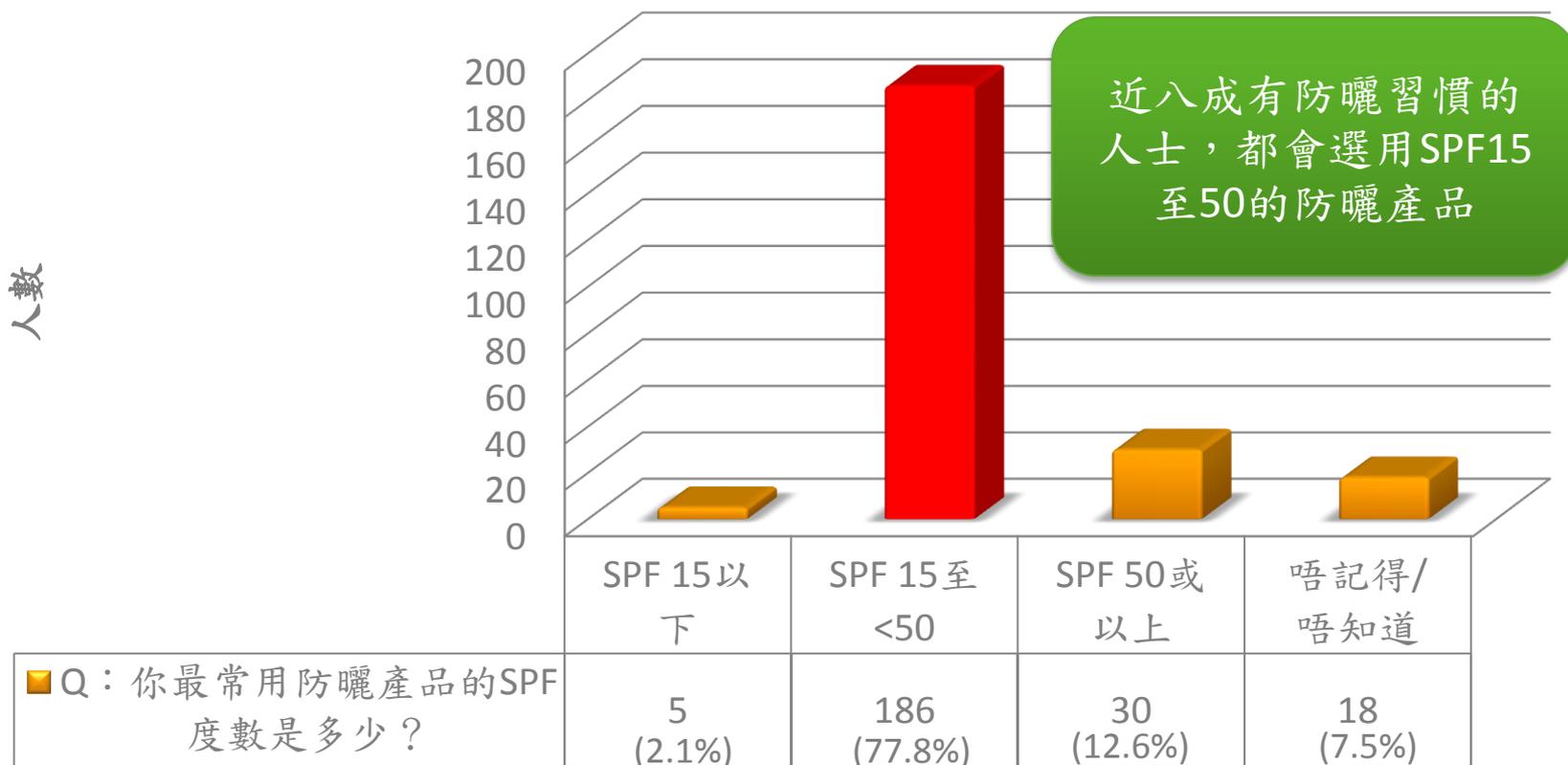
較多44歲或以下人士沒有使用防曬產品的習慣

各年齡層沒有使用防曬產品的習慣



市民最常用防曬產品SPF值為15至50

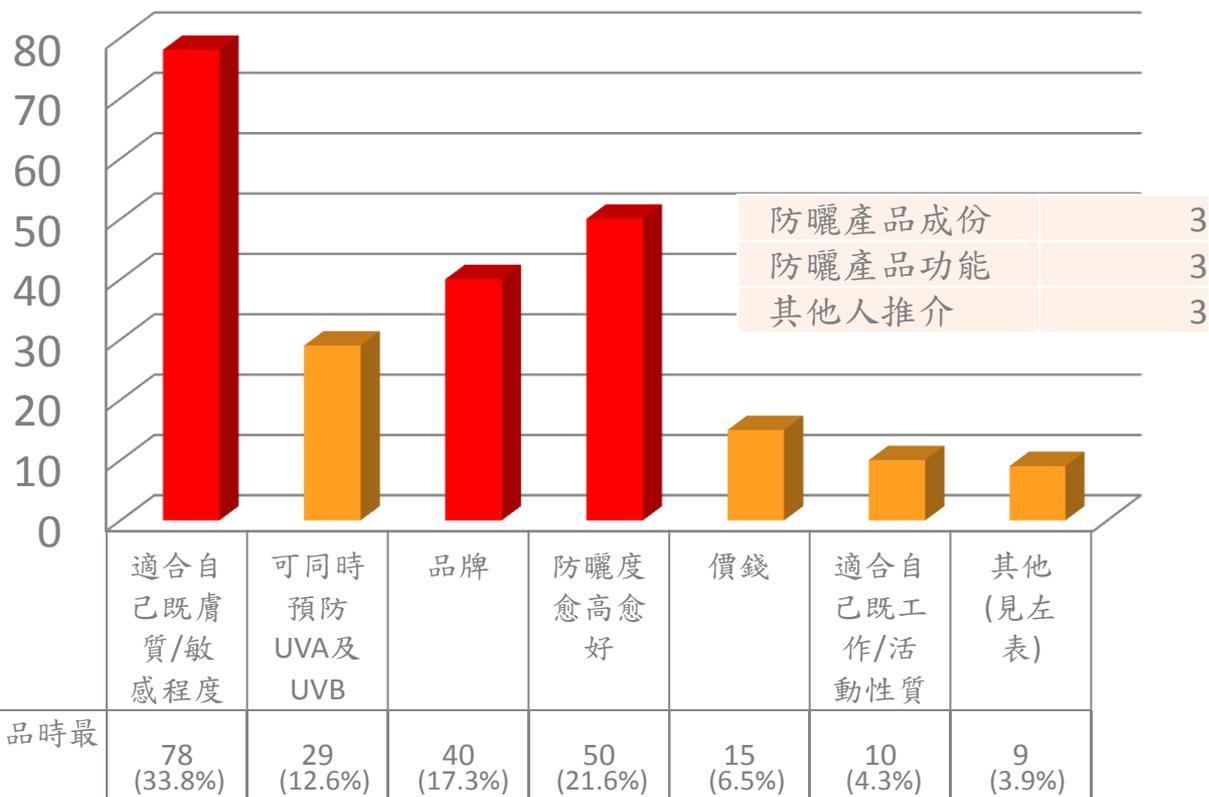
Q：你最常用防曬產品的SPF度數是多少？



自己膚質、品牌及防曬度數為主要考慮因素

Q：以下哪一項是你選擇防曬產品時最主要的考慮因素？

人數

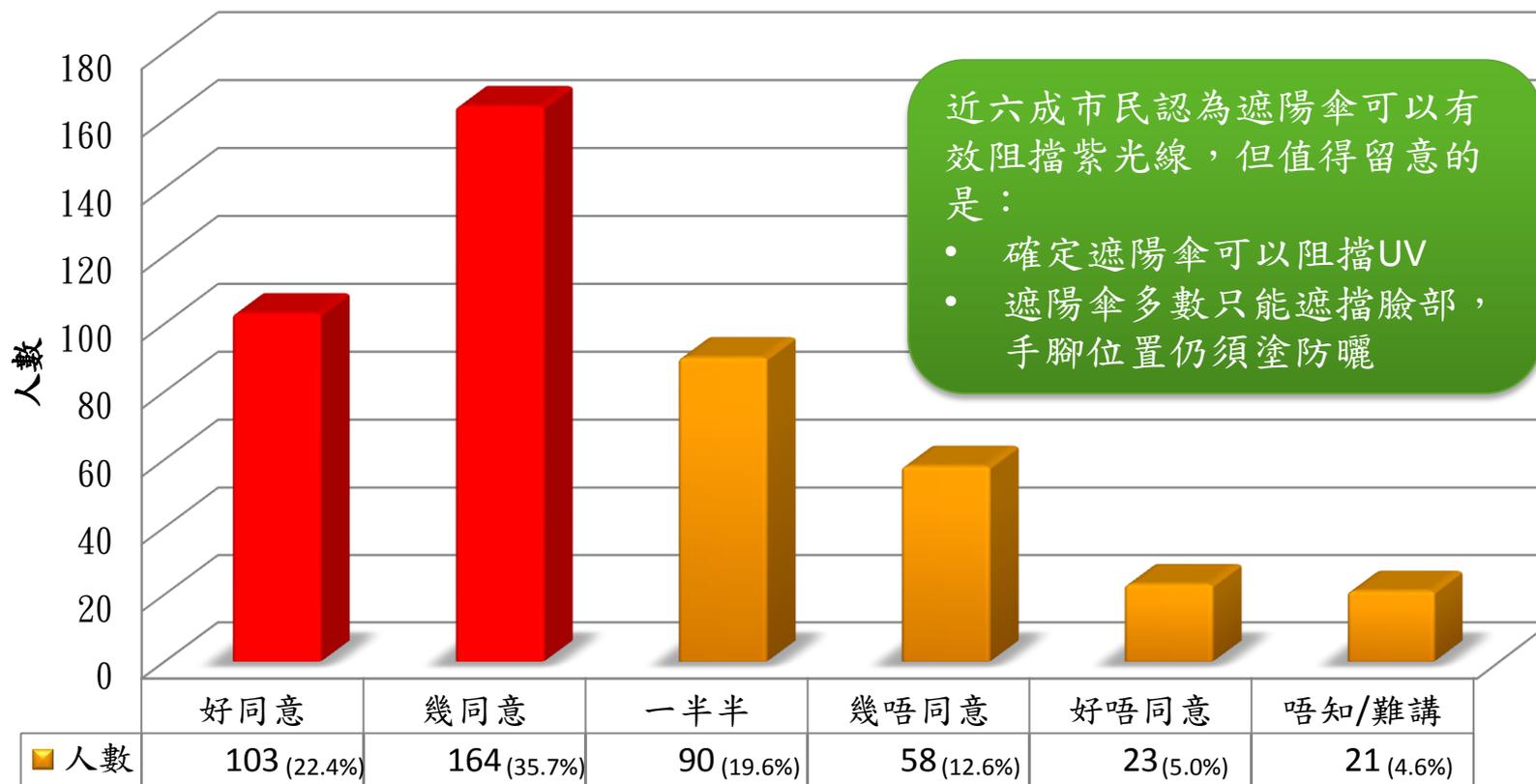


- 防曬度數並不是越高越好，只要足夠便可
- 其實，按自己的工作及活動性質選擇防曬產品是十分重要的

■ Q：以下哪一項是你選擇防曬產品時最主要的考慮因素？

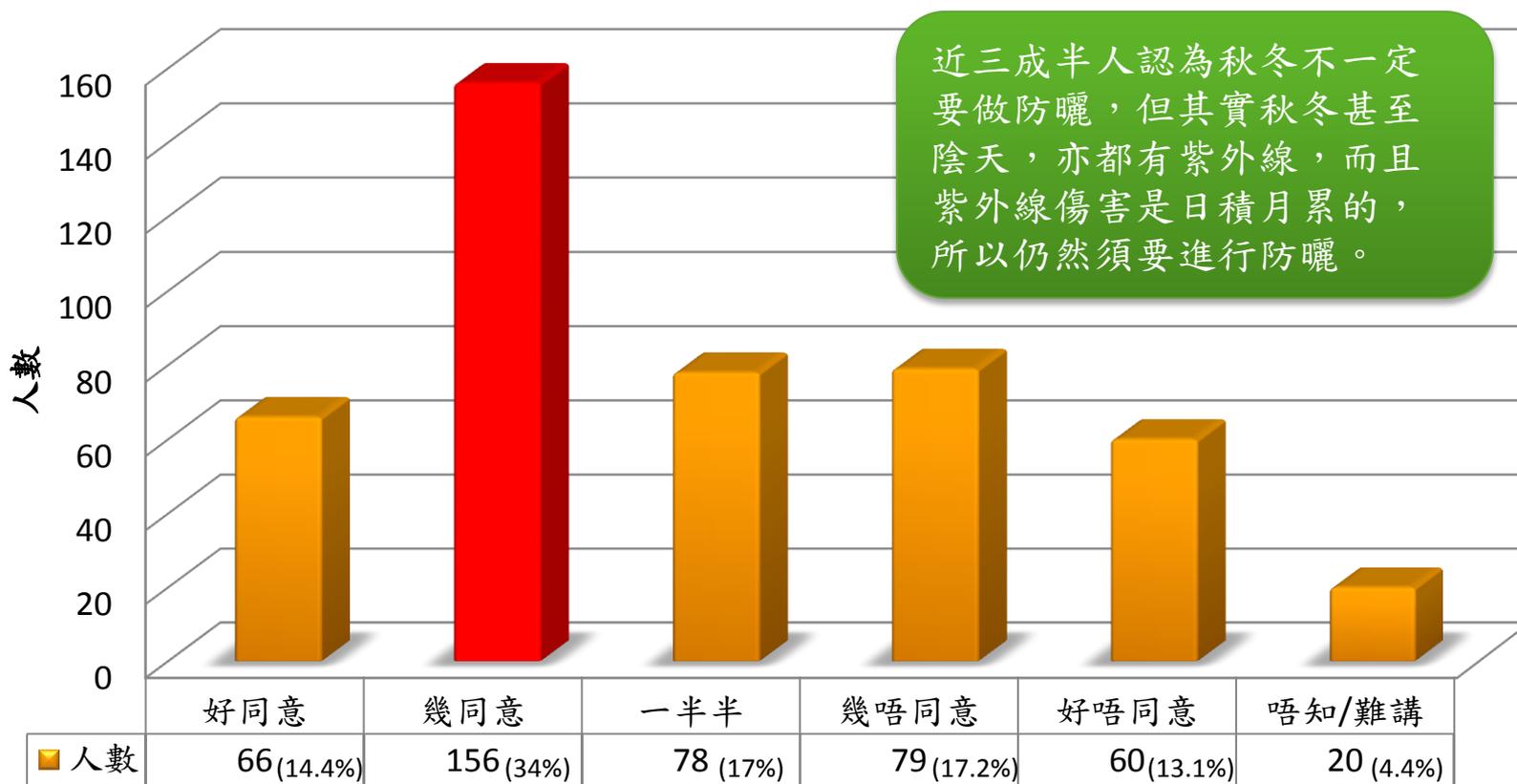
市民認知測試： 用遮都可以有效阻擋紫外線？

Q：用遮都可以有效阻擋紫外線？



市民認知測試： 秋天同冬天陽光減少，唔一定要做防曬？

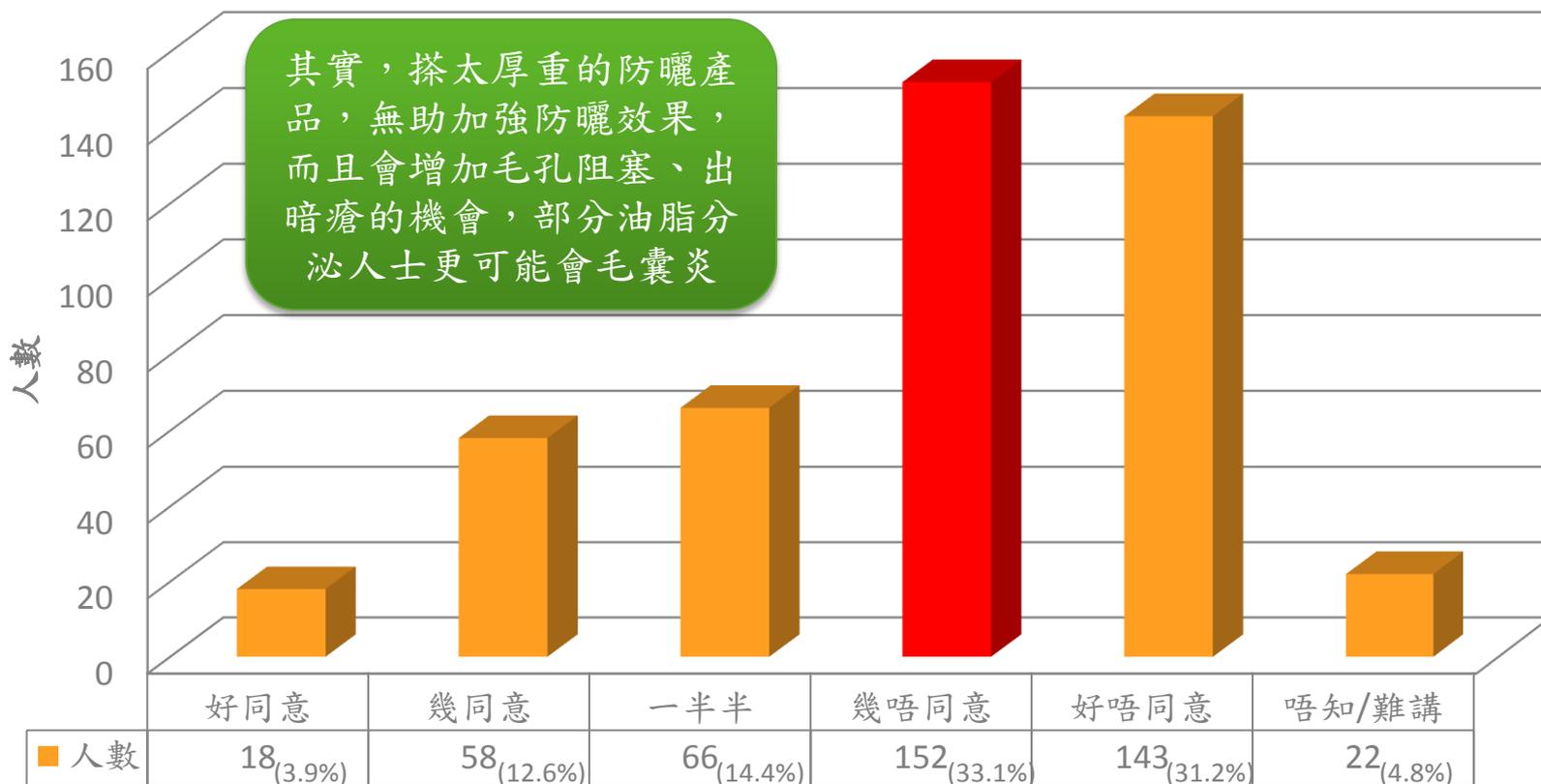
Q：秋天同冬天陽光減少，唔一定要做防曬？



市民認知測試：

喺皮膚上搽厚啲防曬產品就可以加強防曬效果？

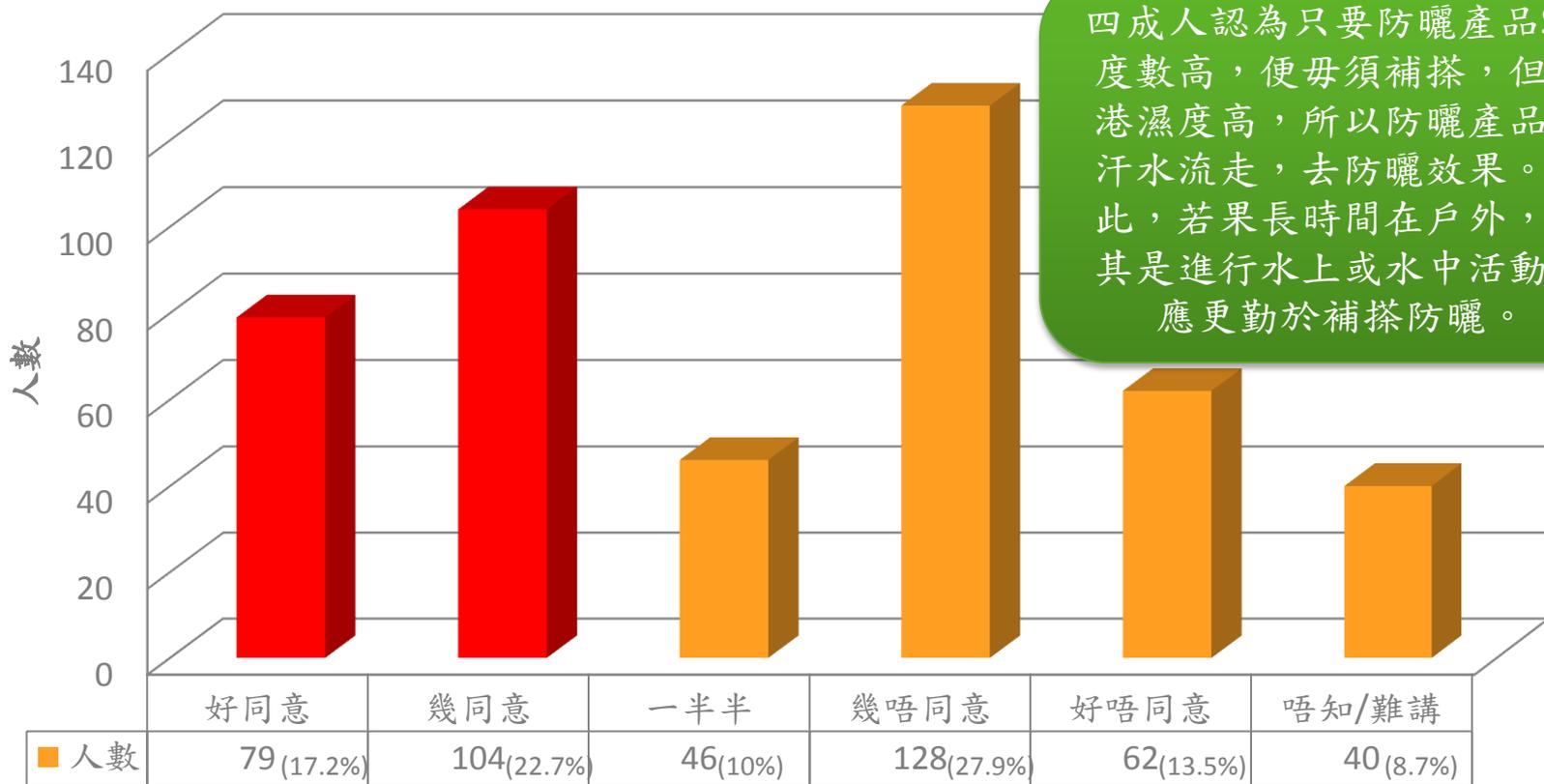
Q：喺皮膚上搽厚啲防曬產品就可以加強防曬效果？



市民認知測試：

如果防曬產品既SPF度數高，一日內就唔駛補搽？

Q：如果防曬產品既SPF度數高，一日內就唔駛補搽？



A close-up photograph of a woman with a bright smile, wearing a teal swimsuit. She is applying a white, lotion-like sunscreen to her left arm. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting a beach or poolside setting. The text '正確防曬之道' is overlaid on the left side of the image.

正確防曬之道

如何選擇防曬產品？

1. 廣譜： 防曬產品能供廣譜保護的話，是非常重要的，因為它能夠有效地阻隔紫外線A及紫外線B。紫外線A比紫外線B能夠更深入地穿透皮膚，而這是導致皮膚出現皺紋、下垂及其他衰老現象的主要原因。紫外線B會破壞表層皮膚，這亦是導致皮膚曬傷的主因；兩者均會導致皮膚癌。

3. 防水： 「防水」及「防汗」的定義，是防曬產品分別在持續游泳40分鐘及流汗80分鐘下仍然有效。因為沒有任何防曬產品可以防水及防汗，因此食品藥物管理局禁止使用有關字眼。

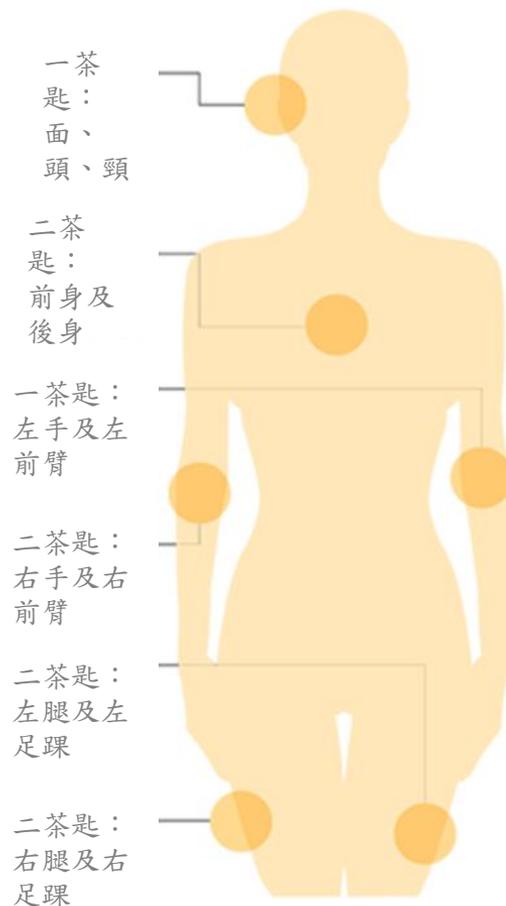


2. 防曬系數： 防曬系數是一個人可以在陽光下抵受紫外線B的一種測量指標。如果沒有塗上防曬產品，你的皮膚一般在20分鐘內不會被曬傷。防曬系數30的防曬產品，可抵禦約10小時的紫外線，不過要留意，有關系數是實驗室的研究結果。在現實世界中，無論系數如何，防曬霜會隨著時間失去功效，因此是需要每隔兩小時，或在游泳和大量流汗後再塗上防曬產品。同樣要注意的是，防曬系數50對額外的防曬作用只是有限。皮膚癌基金會建議，我們需要經常使用最少有防曬系數15的廣譜防曬產品，如長期逗留室外則使用防曬系數30或以上的防曬產品。

4. 有效成份： 相關的標貼多會顯示在產品的樽底，當中列明禦防紫外線的主要成份，而主要是分為化學成份及天然成份兩種。化學成份包括阿伏苯宗及二苯甲酮，兩者主要用作吸收紫外線，並減少紫外線穿入皮膚；至於天然成份包括二氧化鈦及氧化鋅，能使紫外線偏移。現時大部份防曬產品都含有化學成份及天然成份。

如何塗抹防曬產品？

- 進行戶外活動前15-30分鐘前，已經要塗上防曬產品
- 含有天然成份的防曬產品會有即時效果
- 防曬產品如超過使用日期，或存放超過兩年，應立即棄置
- 需要均勻地塗上
 - 專家建議每個部位需要用半個茶匙份量的防曬產品；
 - 或成年人應使用一安士的防曬產品
- 每隔兩小時或視乎在水中浸多久，需要重新塗上防曬產品



如何塗抹防曬產品？

- 在沒有衣物覆蓋的範圍使用防曬產品。
- 在使用前可問問自己：「我的面部、耳朵、手臂及雙手會否被衣物覆蓋？」如沒有的話，請使用防曬產品。一般人會在25%至50%的皮膚上塗上防曬產品。
- 待皮膚乾透15分鐘才塗上防曬霜。
- 嘴唇亦會出現癌症，為保護嘴唇，建議塗上含有防曬系數30的潤唇膏。
- 依照張貼在產品的樽底指示，建議約每兩小時，在游泳或流汗後需重新塗上防曬產品。

防曬系數高的產品一定較好？

- 皮膚科醫生建議使用防曬系數30的防曬產品，它可以阻隔97%的陽光射線。防曬系數較高的防曬產品只能阻隔多一點陽光射線，但市面上沒有一種防曬產品可以完全阻隔該射線。目前沒有科學證據顯示，防曬系數50以上的防曬產品比防曬系數50對皮膚較有保護功效。
- 無論防曬系數多少，所有防曬產品的有效時間都約有兩小時，並不會因為用者有游泳、流汗，或系數、天氣不同而有所增減。



除了使用防曬產品，我還應該做什麼？

- 防曬產品可以預防曬傷、皮膚衰老及皮膚癌，不過單靠使用防曬產品並不足夠。皮膚科醫生建議按以下步驟去保護皮膚：
 - 盡量留在陰涼處，每日早上10時至下午2時是陽光射線最猛烈的時段，當陰涼處面積細小的話，就要另覓陰涼地方。
 - 穿著保護衣物及服飾，如長袖衫、長褲、寬帽、太陽眼鏡。
 - 若身處沙、水、雪的環境下，必須特別留意，因為有關元素會折射有害的陽光射線，從而增加曬傷的機會。



除了使用防曬產品，我還應該做什麼？

- 安全地攝取維他命D，通過健康的飲食已能攝取維他命D，不一定要透過曬太陽吸取。
- 避免使用日曬機：無論由陽光及日曬機放射出的紫外線，均有可能導致出現皺紋及皮膚癌。不過如果你仍然想使用日曬機的話，請在使用前塗上防曬產品。
- 及早求醫：如你發現身體有任何異樣，如皮膚出現痕癢、流血的話，請盡快向合皮膚科專科醫生求醫。初期皮膚癌的治療成功率很高的。



曬後護理

- 曬傷最常見的症狀是發紅，並會在24小時內持續加劇。
- 嚴重的曬傷會導致皮膚觸痛、疼痛、腫脹及起泡。
- 如果出現發熱、胃部不適及思維混亂等情況，即代表曬傷嚴重，需要立即就醫。
- 皮膚科醫生會以藥物為曬傷患者減輕腫脹及疼痛的感覺，同時防止感染。



曬後護理

可用冰水紓緩曬
後泛紅的皮膚

為皮膚補充水
份，塗上滋潤的
乳霜，但避免使
用含油性的乳霜

多喝水或運動飲
料，為身體補充
水份

問答時間

多謝各位