

正確使用防曬化妝品



臺灣紫外線指數APP

行政院環保署推出的「臺灣紫外線指數」APP

http://focus.www.gov.tw/subject/class.php?content_id=184



APP小檔案：

| APP小檔案 | | |
|---|---------------------|---|
|  | 提供機關 | 行政院環保署 |
| | 提供版本 (點icon立即下載) | Android Apple |
| | 網站連結 | 環保署-臺灣紫外線指數 |

臺灣紫外線指數 防曬抗艷陽

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|----|------|----|--------------|----------------------|
| <p>台灣紫外線指數</p> <p>行政院環境保護署 Environmental Protection Administration</p> <p>紫外線現況 發布時間：2012年05月22日 13:00</p> <table border="1"> <tr><td>基隆</td><td>UV 7</td><td>中量</td></tr> <tr><td>台北</td><td>UV 9</td><td>過量</td></tr> <tr><td>新北</td><td>UV 8</td><td>過量</td></tr> <tr><td>桃園</td><td>UV 9</td><td>過量</td></tr> <tr><td>新竹</td><td>UV 8</td><td>過量</td></tr> <tr><td>苗栗</td><td>UV 9</td><td>過量</td></tr> <tr><td>台中</td><td>UV 8</td><td>過量</td></tr> <tr><td>彰化</td><td>UV 9</td><td>過量</td></tr> </table> <p>紫外線現況 本日最大值 紫外線預報 指數說明 防護建議</p> | 基隆 | UV 7 | 中量 | 台北 | UV 9 | 過量 | 新北 | UV 8 | 過量 | 桃園 | UV 9 | 過量 | 新竹 | UV 8 | 過量 | 苗栗 | UV 9 | 過量 | 台中 | UV 8 | 過量 | 彰化 | UV 9 | 過量 | <p>紫外線現況</p> | <p>全臺地區紫外線指數現況查詢</p> |
| 基隆 | UV 7 | 中量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 台北 | UV 9 | 過量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 新北 | UV 8 | 過量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 桃園 | UV 9 | 過量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 新竹 | UV 8 | 過量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 苗栗 | UV 9 | 過量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 台中 | UV 8 | 過量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 彰化 | UV 9 | 過量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>本日最大值</p> | <p>本日紫外線指數最大值查詢</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>紫外線預報</p> | <p>每日及隔日紫外線指數預報資訊</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>指數說明</p> | <p>紫外線指數與對應的曝曬級數說明</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>防護建議</p> | <p>提供因不同曝曬時間而需的防護措施建議</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

紫外線指數防曬措施

| 紫外線指數 | UV1 UV2 | UV3 · UV4 · UV5 | UV6 · UV7 | UV8 · UV9 · UV10 | UV11+ |
|--------------|------------|---|-----------|---|-------|
| 曝曬指數 | 低 | 中等 | 高 | 甚高 | 極高 |
| 曬傷時間 (分鐘) | --- | 45 | 30 | 15 | 10 |
| 建議防曬 措施 | --- | 需要保護措施，外出時，盡量 待在陰涼處，並使用長袖衣物、 帽子、陽傘、防曬乳、太陽眼 鏡作為保護 | | 上午10點至下午2點最好不 要外出，盡量待在室內， 並使用帽子、陽傘、防曬 乳、太陽眼鏡作為保護 | |

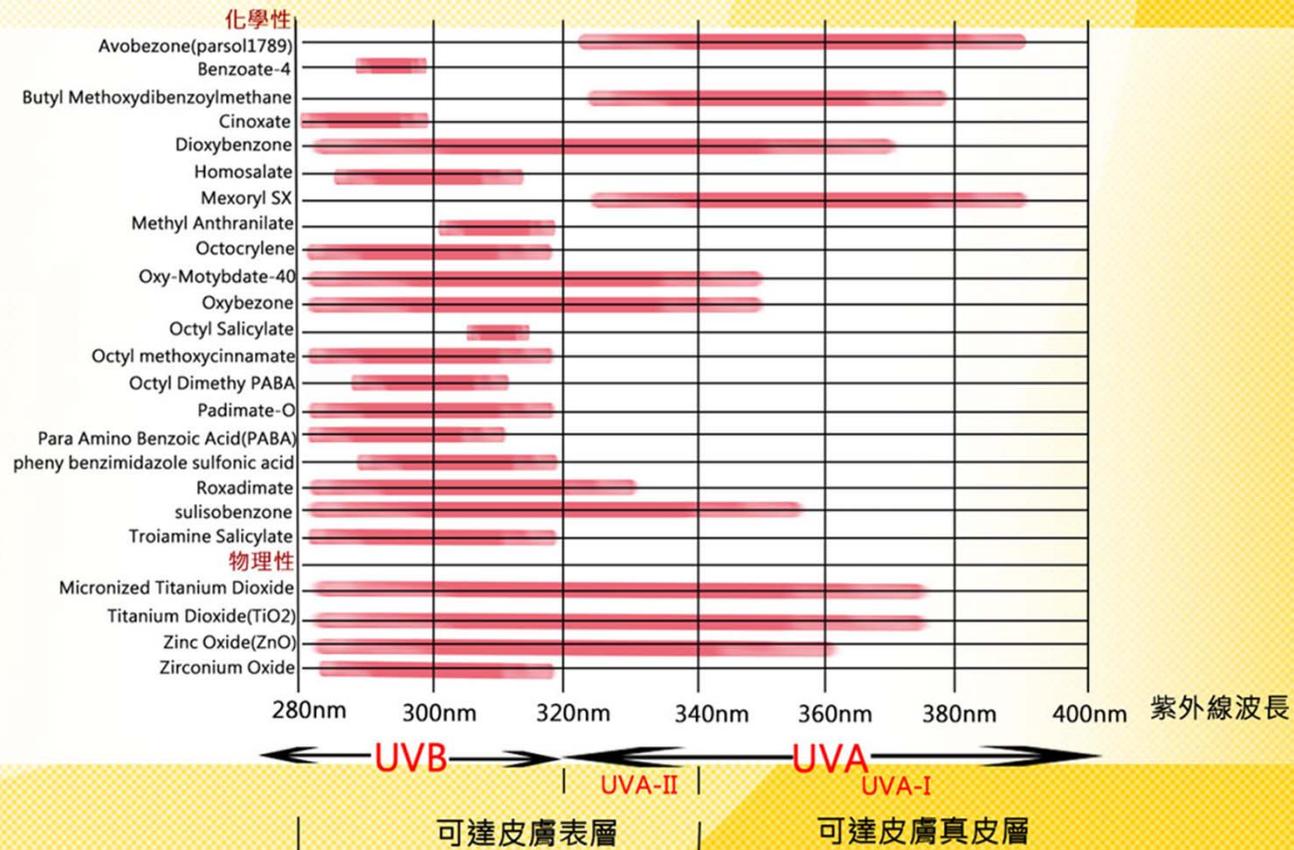
建議要採取保護

一定要採取保護

選購防曬產品的建議

- 使用防曬品最重要的是正確觀念
- 防曬產品並不是一般的保養品
- 產品的標示要正確清楚
- 選擇適當係數的產品。

防曬分子選擇



不同皮膚類型對於防曬商品SPF的選擇

| 皮膚類型 | | 建議SPF | | | | |
|------|-----------|-------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1hr | 2hr | 3hr | 4hr | 5hr |
| 1 | 只曬傷不曬黑 | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 |
| 2 | 容易曬傷稍微曬黑 | 15 | 30 | 30 | 50 | 50 |
| 3 | 不易曬傷緩慢曬黑 | 8 | 15 | 15 | 30 | 30 |
| 4 | 稍微曬傷容易曬黑 | 4 | 8 | 8 | 15 | 15 |
| 5 | 幾乎不曬傷褐黑膚色 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| 6 | 從不曬傷黑色膚色 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |

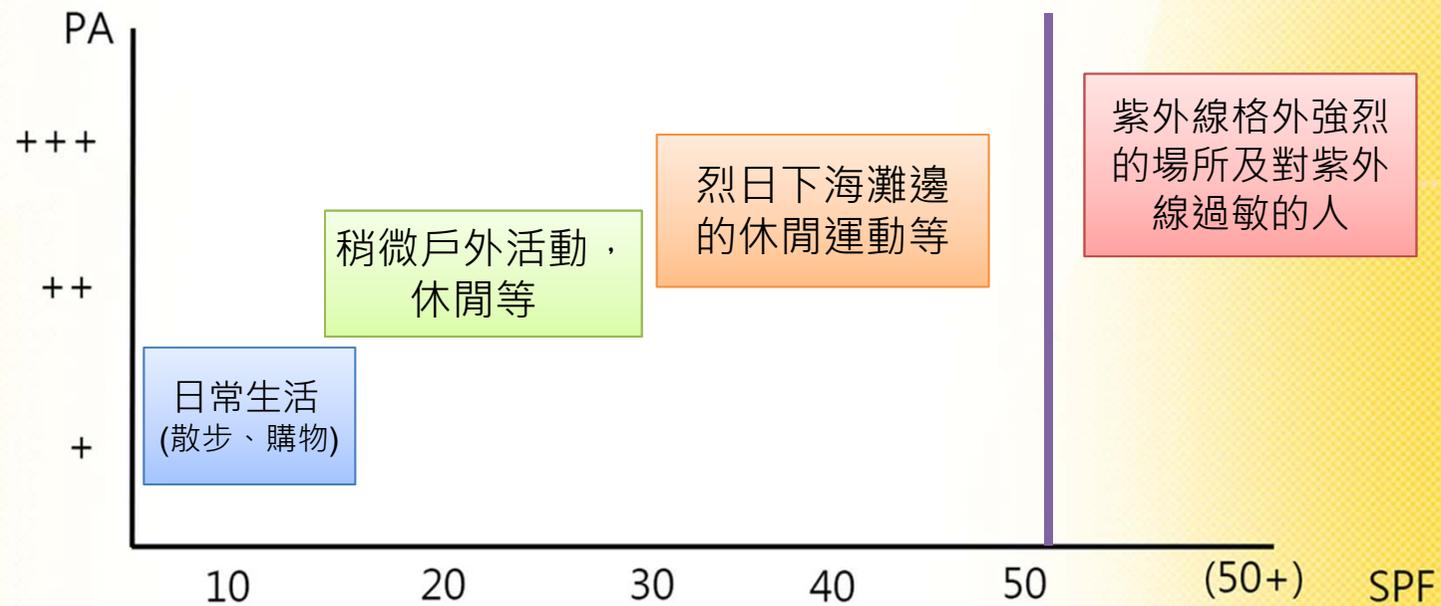
黑色素



黑色素癌

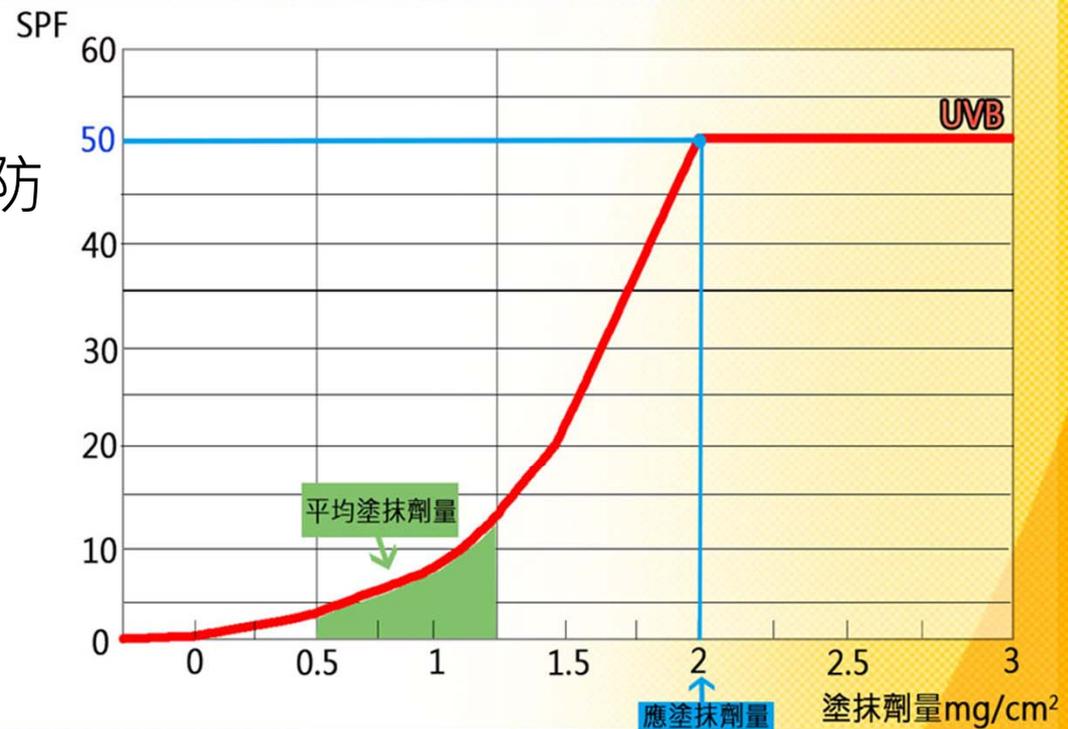


不同生活場合下對於防曬商品的選擇

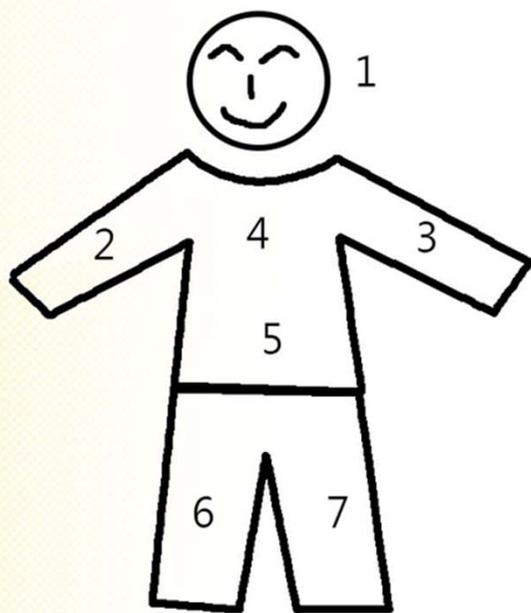


防曬功能與塗抹量之關係

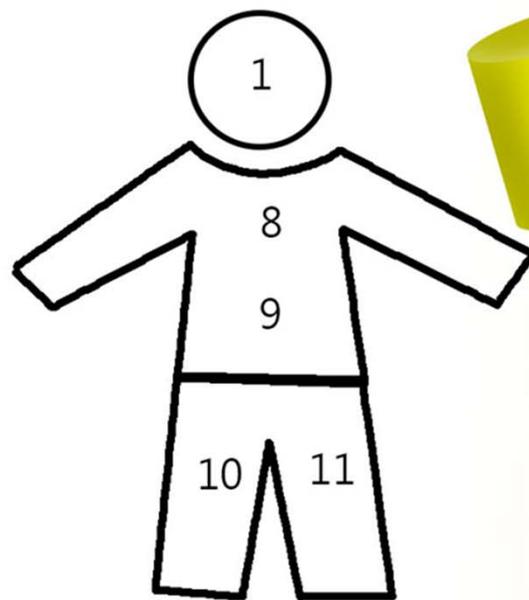
- 防曬乳塗抹劑量 2 mg/cm^2 ，才能達到防曬乳所聲稱的系數。
- 一般人平均塗抹劑量約在 $0.5\text{-}1.25 \text{ mg/cm}^2$ 之間。



如何使用足量的防曬化妝品



正面分為7個區域

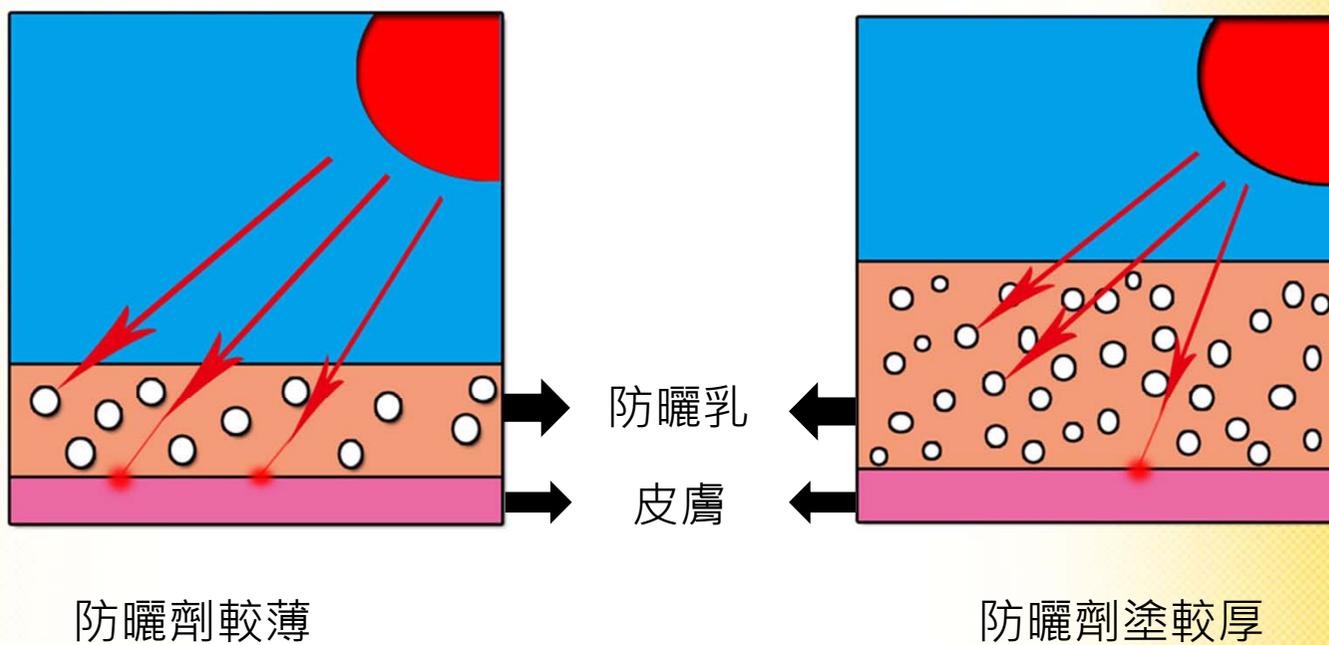


背面分為5個區域

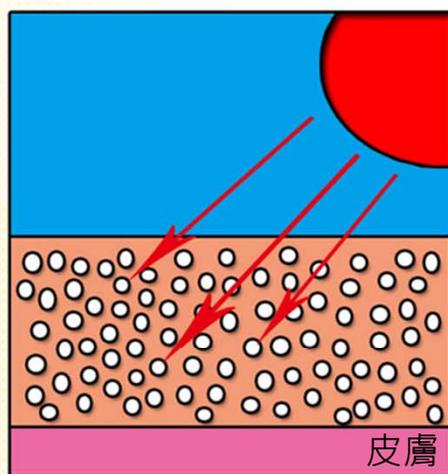


區域1使用一指長防曬乳量
區域2-11使用二指長防曬乳量

防曬劑塗抹厚薄對防曬效果的影響

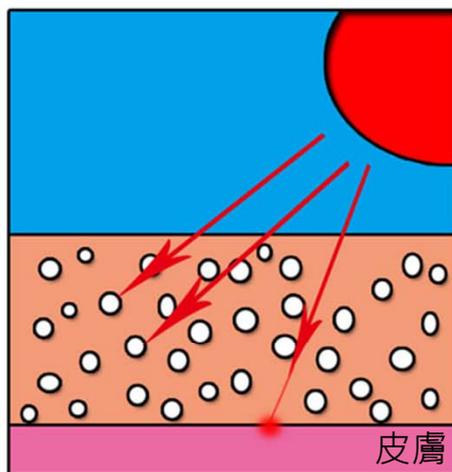


防曬乳中活性成分的濃度和分散性的影響



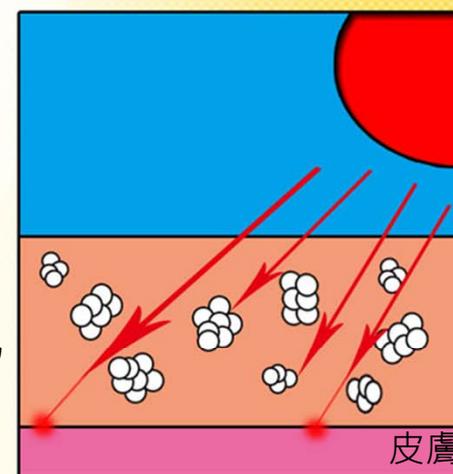
高濃度高分散

防曬乳



低濃度高分散

防曬乳



高濃度低分散

防曬乳液上妝使用順序

原則『先水、中乳，最後油。』

化妝水--精華液--凝膠--乳液--乳霜--防曬霜。

日霜--防曬--隔離霜--粉底。

補擦防曬乳液

不補防曬如「國王的新衣」

- 補擦防曬乳液: 適合中午本來就要重新補妝的室內上班族
- 補擦有防曬係數的防曬粉底: 只化淡妝的女生
- 補擦有防曬係數的防曬粉餅: 需要常常補擦又怕妝糊掉的人或是油性肌膚的人

防曬粉底或粉餅的防曬功能較差。

曬傷有等級嗎？

輕微的曬傷: 肌膚泛紅發燙

輕度的曬傷: 肌膚泛紅的現象持續超過2個小時以上

劇烈急性曬傷: 肌膚發紅發燙且會痛，幾天後開始脫皮

重度或嚴重曬傷: 肌膚起水泡，從臉到身體都痛得不得了。

搶救曬後膚況從何下手？

- 原則是鎮定和降溫。
- 用冰敷或是保濕噴霧快速降溫。
- 輕微的曬傷: 濕敷具有鎮靜保濕、抗敏感的化妝水、面膜或抹上凝膠、凍膜，最好兼顧水油平衡保養原則，為肌膚鎖住水分。
- 嚴重的發紅、水泡的曬後熱痛感: 除了緊急冰敷降膚溫，清潔時水溫不宜過高，避免任何刺激性成分，甚至只能以清水清洗，並且盡快就醫治療，透過專業護理改善不良膚況。

肌膚脫皮，可以直接撕除皮屑嗎？

- 不要主動去戳破或撕除，以免導致細菌感染發炎，或使正在重新長出的表皮再度受傷。
- 等泛紅發炎刺痛的肌膚問題消除後，以鎮靜舒緩敏感的保養乳液加速代謝死皮
- 出門要記得撐傘、戴帽或穿長袖衣物保護脆弱的肌膚。

搶救曬後肌膚，也有黃金期？

曬後三天是肌膚修復的黃金期。

只要肌膚呈現乾燥泛紅，立即使用濕敷品。

曬傷後可以馬上去角質嗎？

- 曬傷後千萬不要去角質，也不要馬上塗抹美白保養品，以免引發過敏反應
- 重點放在舒緩發炎、補充水分和潤澤肌膚，約3天至1週後，可視膚況改善程度進行去角質保養。
- 避免擠痘痘、粉刺或是做臉，暫時停用治痘藥品。

曬黑的過程

分為急性和慢性兩種

- 急性曬黑是由UVA引發，曝曬陽光約1至2小時后出現。
- 慢性曬黑是由UVB造成，約莫在2至3天后出現。

曬黑-曬傷時黑色素的製造

當肌膚曬傷時，已發炎的細胞會刺激製造黑色素，使肌膚黑色素不斷沉澱，並在**3-7**天后隨著肌膚的代謝移到角質層。

曬後美白保養法

透過全方位的美白保養

- 溫和去除老廢角質，再以含有美白保濕功效的保養品改善
- 想要快速白回來，可以在夜晚加強使用美白產品淡化黑色素、斑點
- 多喝水、多吃富含維他命C、E等蔬果
- 出門一定要擦防曬劑、撐傘和穿戴防曬衣物。

美國FDA對於防曬的建議

1. 避免日曬:尤其是10-15(早上10點,至下午3點),即使陰天(80%穿透)
2. 使用防曬油:至少SPF15
3. 戴帽子:3吋寬邊
4. 戴太陽眼鏡:須有標示UV400寬邊無色尤佳
5. 以衣物遮蓋
6. 避免太陽燈
7. 每月定期自我檢查皮膚。

課後反思

正確使用防曬化妝品

