

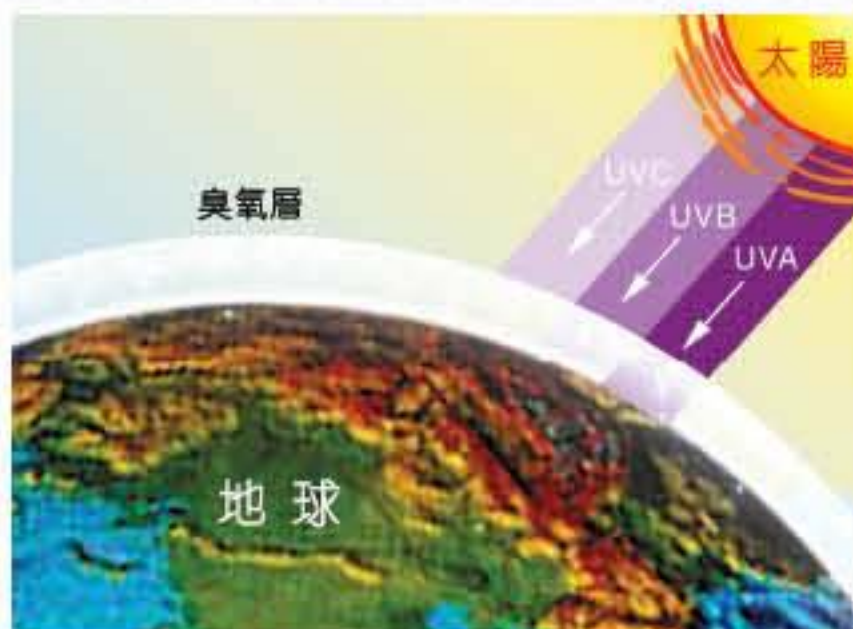
紫外線不可不防



太陽的紫外線

太陽，代表着溫暖和充盈的生命力。但大家可知道這熾熱的火球同時也在源源不絕地釋放著不同波長的輻射，其中包括我們看不見、也觸摸不到的紫外線。

紫外線是電磁波的一種，按其不同波長可分為紫外線A、B、C三類。由於所有紫外線C和大部分紫外線B會被大氣層所吸收，因此到達地面上的紫外線大多是紫外線A和小部分紫外線B。



紫外線與健康

- 適量的陽光有助身體製造維生素D，令骨骼更強壯，減少骨折的機會。
- 但過量的話，太陽的紫外線會曬傷皮膚及導致皮膚老化，催生皺紋，同時亦會增加患上皮膚癌和白內障的機會。

估計約有八成皮膚癌是由於過度曝曬所引致。再者，世界衛生組織指出，有兩成白內障病例可能與過度曝曬於紫外線下有關。所以市民不可輕視紫外線可能引致的傷害。

紫外線指數及預測

香港天文台在京士柏氣象站測量紫外線指數，該指數量度紫外線對人類皮膚的影響，指數越高，紫外線對身體的影響越大。

世界衛生組織把紫外線指數分為下列幾種曝曬級數：



紫外線儀

紫外線指數	曝曬級數
0-2	低
3-5	中等
6-7	高
8-10	甚高
≥11	極高

資料來源：世界衛生組織

紫外線指數會受很多因素影響。一般來說，太陽在天上的位置越高，紫外線便越強，所以在晴朗的日子，紫外線指數在中午時分最高。水的表面、沙灘的沙粒及建築物的玻璃幕牆均會反射紫外線，可能會增加地面紫外線的強度。另一方面，雲、臭氧和煙霞會吸收或散射紫外線，一般會令紫外線指數降低。

雲對紫外線的影響要視乎雲量、雲種和高度。一般來說，多雲的日子，紫外線會較低。但如果雲層稀薄，可能仍有相當的紫外線到達地面。雲的邊緣有時能反射紫外線，令紫外線指數上升。如果市民在這樣的天氣忽略了防護，有可能會被灼傷。

香港天文台透過電台、電視台的廣播、天文台網頁 (<http://www.weather.gov.hk> 或 <http://www.hko.gov.hk>) 及其「打電話問天氣」服務 (電話號碼：1878 200) 向市民提供當日錄得的紫外線指數及翌日的預測最高紫外線指數。當量度或預測的紫外線指數達到11或以上時，天文台會提醒市民避免長時間在戶外曝曬。天文台網頁亦提供有關紫外線指數的基本資料、使用紫外線指數預測的所需注意事項、以及對紫外線的一些防護措施。

防曬措施

- 要減低紫外線對身體所造成的傷害，最重要是減少陽光直接照射皮膚或眼睛。
- 在紫外線指數偏高的日子，市民應盡量避免長時間在戶外曝曬。
- 在陽光下，市民應該採取以下的防曬措施：



留意最新的紫外線指數；



戴闊邊帽；



選擇有遮蔭的地方；



使用能阻隔紫外線的太陽眼鏡；



利用傘子；



塗上可阻隔紫外線A及紫外線B的廣譜防曬液 (與紫外線A相關的防曬效能為PA+或以上，以及與紫外線B相關的防曬系數為15或以上)，並在出汗或泳後再塗上。



穿長袖而寬鬆的衣物；

陽光下開心的孩子

研究顯示，兒童若受到曝曬，長大後患上皮膚癌的機會會較高。因此，不要讓兒童長時間逗留在陽光下。在攜同幼兒外出時，家長應利用帽子、傘子、適當的衣物及防曬用品來保護兒童，以免他們受到紫外線的傷害。此外，家長亦應從小教導兒童有關防曬的安全措施。



如欲知道更多健康知識，請致電28330111衛生署24小時健康教育熱線 (廣東話、英語及普通話) 或瀏覽本組網頁<http://www.chcu.gov.hk>