



## 紅斑性狼瘡如何防晒

紅斑性狼瘡病人對於陽光紫外線有其敏感性，紫外線甚至會使紅斑性狼瘡病情加劇或使原本穩定的病情惡化；或因曝晒太多陽光紫外線誘發出自體免疫系統疾病。

### 一、紫外線介紹

- (一) 紫外線 A (UVA)：造成皮膚癌，提早老化，是引起藥物性光敏感之主因。
- (二) 紫外線 B (UVB)：可被有色玻璃過濾，是造成皮膚炎或紅斑狼瘡光敏感之主因。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

(三) 紫外線 C (UVC): 能量高，對皮膚細胞毒害性高，但可被臭氧層過濾。

## 二、紫外線防禦守則

(一) 紫外線指數 0-4，可以傘、寬邊帽及防晒衣物來防護。

(二) 紫外線指數 5-6，除了以上的防護措施還要塗抹防晒品。

(三) 紫外線指數大於 7，應避免與陽光直接接觸，減少出門。

## 三、什麼是光敏感

光敏感是指對紫外線敏感而產生的症狀。被紫外線照射後較以前容易產生皮膚紅斑，原有之皮膚病灶更加惡化，並伴有全身不適症狀，如：倦怠、關節疼痛、發燒等。

## 四、防晒品的選擇

(一) 合法含藥化妝品字號。

(二) 不滲入肌膚底層造成負擔、避免過高比例的化學防晒劑。

(三) 適當的防水、抗汗、抗脂性，能減少防晒品的

流失。

(四) 成份溫和和安全，不造成肌膚刺痛發熱發紅的敏感症狀。

(五) 具合理的附加功能，如保濕、抗氧化、抗敏鎮定等。

## 五、防晒材質

(一) 帽子選擇具透氣、抗紫外線 (UV)、快乾等功能的高科技材質，款式則以圓形帽或後頸加有遮陽片的棒球帽防晒效果最佳。

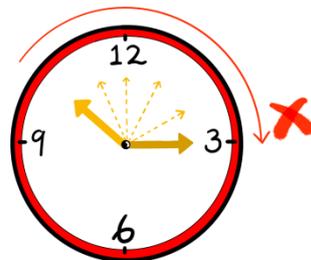
(二) 太陽眼鏡要選購抗 UV 功能，鏡片的顏色以灰色、墨綠色或棕色較為合適。

(三) 選擇深色衣服且具有快速排汗、快乾、抗菌防臭等材質為佳。

(四) 陽傘的挑選以深色及雙層布縫製遮光性較好。

## 六、防晒原則

(一) 上午十點到下午三點減少戶外活動。



<p>(二) UVA 的波長可以穿透 5 公分以內的玻璃進入室內，所以室內使用<u>防晒</u>係數 SPF 至少 15、PA++，室外<u>防晒</u>係數 SPF 至少 30、PA+++。</p>	
<p>(三) <u>防晒</u>品塗抹時機及定時補充：應在陽光照射前 15 至 30 分鐘塗抹，每兩小時補充一次<u>防晒</u>乳(特別是游泳或運動流汗後)。</p>	
<p>(四) 容易遺忘處：耳後、嘴唇、眼睛周圍、兩頰、T 字部分、大腿內側及背部。</p>	
<p>(五) 外出時穿可以防禦紫外線的衣物：如織法細密的長袖襯衫和長褲。</p>	
<p>(六) 圓帽選擇有四吋寬的寬邊，可保護臉部、耳朵和後面的脖子。</p>	

(七) 戴上可以確實遮蓋包括眼睛四周的大鏡面太陽眼鏡，必要時可攜帶陽傘，鏡片須通過防紫外線測試，可以確實的阻擋 100% 的紫外線。



(八) 遠離一切反射面(如海面、沙堆、雪地甚至是逛街的櫥窗)，並切記確實塗抹防晒乳液，因為反射面會反射高達 85% 的紫外線。



(九) 清潔乳、洗面皂應選擇敏感性膚質專用較佳，使用時應先擠在掌上搓揉起泡再用到臉上清洗。



## 七、結論

紅斑性狼瘡的病人，千萬不要陶醉在明媚的陽光下而忘記防晒，只要作好防晒工作，不但可以避免病情加劇或使原本穩定的病情惡化；也不會因怕晒太陽而喪失了種種生活樂趣喔。

## 八、參考資料

Baron, E. D. (2021). Selection of sunscreen and sun-protective measures. *Up To Date*. Retrieved Mar 30, 2022 from <https://www.uptodate.com/contents/selection-of-sunscreen-and-sun-protective-measures>.

讓我們來進行測驗，以確認您已經充分了解

1. 紫外線 B (UVB)：可被有色玻璃過濾，是造成皮膚炎或紅斑狼瘡光敏感之主因。

是 否 不知道

2. 光敏感是指對紫外線敏感而產生的症狀，被紫外線照射後較以前容易產生皮膚紅斑，原有之皮膚病灶更加惡化。

是 否 不知道

3. 紫外線指數大於 6，應避免與陽光直接接觸，減少出門。

是 否 不知道

4. 紅斑性狼瘡病人上午十點到下午三點減少戶外活動。

是 否 不知道

5. 紅斑性狼瘡病人塗抹防晒乳液時，耳後、嘴唇、眼睛周圍、兩頰、T 字部分、大腿內側及背部等部位，也要記得塗抹。

是 否 不知道