

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及律師費用。

室內照太陽燈 增加患皮膚癌機會

每逢夏天，總有愛美人士喜歡以一身健康古銅膚色示人，男士尤甚。為追求更快更顯著的效果，有些人選擇在美容院、健身中心或會所等地方照紫外光燈或俗稱太陽燈，以為比在戶外曬太陽安全，效果美觀之餘，又不會曬出惱人的雀斑和皺紋，完全忽略了室內照太陽燈潛在的健康風險！

照太陽燈比曬太陽安全？

照太陽燈服務可分為全身和局部曬黑，紫外光燈浴床 (sunbeds) 有直立和躺臥式，直立式每次的照燈時間較短，約數至十分鐘；躺臥式則需時約二十分鐘。

舊式的室內太陽燈以釋放紫外線A為主，但近年的則會同時釋放紫外線A和紫外線B，模擬戶外陽光，令皮膚更快變黑。部分提供服務的中心的網站資料聲稱，室內照燈比戶外進行日光浴安全，可提高睡眠素質，又可緩減衰老現象。

其實，無論是天然還是人造紫外線，對人所產生的反應分別不大，無論紫外線A或紫外線B都可令皮膚曬傷。長期暴露在紫外線的環境下，包括照太陽燈，均會令皮膚產生色斑和皺紋、肌膚提早老化、影響免疫系統的正常運作，亦會增加患皮膚癌和白內障等疾病的機會。不過，這些反應不一定在暴曬後立即出現，有機會潛伏多年才發病，藉照太陽燈令膚色變黑的人往往因此輕視照燈的危險性。

幼童及青年不宜照太陽燈

美國衛生及公眾服務部 (The U.S. Department of Health and Human Services)

於2002年發出聲明，指陽光中的紫外線和太陽燈發出的紫外線均可致癌。

2005年3月世界衛生組織 (World Health Organization, 簡稱WHO) 提出，18歲以下人士並不適宜使用太陽燈或其他室內曬黑設施，如紫外光燈浴床。此外，WHO、美國食品及藥物管理局 (The U.S. Food and Drug Administration, 簡稱FDA) 和美國疾病控制及預防中心 (Centers for

Disease Control and Prevention) 均不建議照太陽燈作美容用途。

為保障居民安全使用室內太陽燈，美國德州於2001年通過法案HB 663，規定除非有醫生監督，否則13歲以下青年禁止使用室內太陽燈設施；介乎13歲至15歲的須由家長陪同；16歲至



17歲的則須持有家長書面同意書才可使用室內太陽燈。加州和田納西州亦相繼通過該法案。

美國皮膚科醫學會(The American Academy of Dermatology Association, 簡稱 AADA)支持WHO的建議,並建議在提供室內太陽燈設備的場所清楚列明:

- ◆ 未成年者不可使用室內太陽燈設施;
- ◆ 在設施附近張貼警告字眼,提醒使用者照太陽燈的潛在健康風險;
- ◆ 不可用「安全」、「安全曬黑」、「無有害光線」、「無副作用」或其他類似字眼作紫外光燈設施服務的宣傳。

本港暫無法例監管

在香港,作美容用途的紫外光燈浴床不屬於醫療儀器,而售賣這類產品或以其提供美容服務均不須向衛生署註冊。

由於無法例監管以紫外光燈提供的美容服務,亦無機制監察儀器的操作表現,操作人員的技巧、向使用者提供的指導及安全措施,以及器材的維修和保養均有賴行業自律。

至於使用服務的對象,在本港並無特別限制。有提供照燈服務的中心表示,只有首次使用服務時才有工作人員指導儀器的操作方法,隨後顧客則以自助形式使用,部分中心的儀器以代幣操作,即無法因應顧客皮膚或身體狀況縮短設定的照燈時間,而服務對象亦無年齡限制。此外,有中心建議客人可先試用服務,視乎皮膚反應才決定是否購買套票,如首次照燈後無不良反應,可於一星期內進行3至4次,其後每星期約2次,這種鼓勵顧客頻密地照燈的情況令人關注。

香港防癌會癌症探測及預防委員會主席應志浩醫生表示,欠缺技術人員協助操作機器非常危險,萬一遇有故障或其他意外,後果可能很嚴重。短時間內連續照太陽燈,很容易曬傷皮膚,提高患癌機會,對



服藥期間和使用化妝品後均不宜照太陽燈。

青少年的影響尤為深遠。

WHO於去年發表的研究報告指出,年輕時曾照室內太陽燈的人士,日後患上高死亡率的黑色素皮膚癌的機會可能較沒有照燈的人高75%,也會增加日後患上其他種類皮膚癌的機會。

防癌會認為,18歲以下人士絕不應照太陽燈。提供服務的場所亦應清楚提醒使用者有關的健康風險,在當眼位置張貼警告字眼。

香港美容業總會表示,認同必須加強在儀器上的標示,提醒消費者及儀器操作人員。

服藥期間照燈須三思

某些藥物如抗抑鬱藥(anti-depressants)、抗生素(antibiotics)、去水丸(diuretics)、消炎止痛藥(NSAIDs)、補骨脂素(pсорalens)、抗真菌藥(antifungals)、抗糖尿病藥(antidiabetics)、抗心律不整藥(antiarrhythmics)和部分化妝品均可能提高皮膚的光敏感度(photosensitivity),即令皮膚比平常容易曬傷。

提供照燈服務的場所應安排具專業知識的工作人員為客人進行健康評估,並有責任提醒客人,在服用上述藥物或使用化妝品後照太陽燈,均會大大增加其健康風險。

誰人適合照太陽燈?

從健康角度而言,一般健康正常的人,從天然日光加上均衡飲食已可攝取足夠維他命D,以維持人體需要。長期暴露在紫外線的環境下,有可能增加患上皮膚癌和損害視力的機會,因此,國際關注衛生和

健康的機構均對一般人照太陽燈持保留或反對態度。

不過,太陽燈可作醫療用途,在有醫生監督的情況下,可用作治療牛皮癬(psoriasis)和濕疹(eczema)。

照太陽燈的安全標準

WHO和FDA均建議盡量減低暴露在陽光或紫外線的時間,但暫時未有訂定一個精確的暴曬標準。

芬蘭皮膚科學會(The Finnish Society of Dermatology)和芬蘭輻射及核能安全局(Radiation and Nuclear Safety Authority, 簡稱 STUK)則建議每年照太陽燈的次數不應超過10次。STUK認為,一般使用者初次照太陽燈應以5分鐘為限,其後才逐步增長照燈時間。

香港醫學會代表皮膚科專科史泰祖醫生表示,室內照太陽燈並無安全標準,因為紫外線對人體的影響是累積而來的。有英國研究報告指,如一年內照太陽燈超過10次,患惡性黑色素瘤的機會會增加7倍。

「曬黑油」加速曬黑功效成疑

提供照燈服務的場所通常建議顧客配合使用一些聲稱可加快曬黑的「曬黑油」或俗稱的「黑鬼油」(tan accelerators),聲稱可達到更均勻和理想的效果。不過,千萬不要以為塗上「曬黑油」就可曬得美麗又健



康，因為部分「曬黑油」不含防曬成分，如果查看產品上的陽光保護指數 (sun protection factor, 簡稱SPF)，會發現市面的「曬黑油」一般只具低度甚或全無防曬功能。

此外，FDA對「曬黑油」能否加速皮膚曬黑存疑，亦關注這類產品的防曬度很有限，所以規定如果日光浴產品無防曬成分，必須在標籤加上警告字句，註明「產品不含防曬成分，並無防曬功效，長期在陽光或紫外線下暴曬，即使沒被灼傷，仍可能增加皮膚老化、患皮膚癌或其他不良影響的機會」。不過本港對日光浴產品並無類似規定。

照燈以外的選擇較安全？

近年有新興的方法聲稱可將皮膚極速「曬黑」，其實只是將含二羥基丙酮 (dihydroxyacetone, 簡稱DHA) 的噴霧或乳霜塗抹在身體上，DHA和皮膚表層的死皮產生作用可令皮膚膚色加深，不過，效果並不持久。本會發現有提供照燈服務的中心建議使用的「曬黑油」部分含有DHA，使用者須留意照燈後的效果可能因此更顯著，但亦可能隨時間消褪。

雖然FDA在1977年已核准DHA可用於毋須處方的化妝品，不過只限於外塗，不

適宜噴或塗在眼、口和鼻附近，應避免吸入或吞食。

此外，有人會服食藥丸 (tanning pills) 令膚色加深，不過，暫時FDA並未核准任何



不宜照太陽燈的人士

1. 皮膚白皙，容易曬傷的人；
2. 18歲以下的年青人；
3. 懷孕婦女；
4. 部分長期病患者，如紅斑狼瘡症 (lupus erythematosus)；
5. 有預惡性 (pre-malignant) 或惡性 (malignant) 皮膚病變，以及家族有皮膚病變的人；
6. 皮膚上有較多痣或胎塊；
7. 皮膚容易產生雀斑；
8. 在童年或少年時期有經常曬紅或曬傷的紀錄；
9. 皮膚已被曬傷；
10. 已塗抹化妝品的人，原因是部分化妝品如香水、止汗劑及乳霜，可能會提高皮膚對紫外線的光感度，增加曬傷的機會；
11. 正在接受藥物治療的人，部分藥物會提高皮膚對紫外線的光感度，照太陽燈前宜先諮詢醫生意見。

照太陽燈必須注意事項

1. 紫外光燈浴床應符合國際電工委員會 (International Electrotechnical Commission, 簡稱IEC) 或其他國際認可的儀器安全標準，不同型號的紫外光燈浴床所釋放的紫外線光譜和強度可能有很大差異，因此儀器上須清楚列明每次最長可使用的時間；
2. 照燈前應瞭解中心的工作人員有否受過訓練和相關技能，及會否監察整個照燈過程，工作人員亦應視乎客人的皮膚和身體狀況而決定照燈時間的長短，一般使用者初次使用應以5分鐘為限；
3. 在整個照燈過程中，閉上眼睛無助保護視力，使用者必須戴上合適的保護眼罩；
4. 照燈次數不宜太頻密，每次照燈前後均不宜在陽光下暴曬；
5. 每次照燈後2日內不宜再照燈或進行日光浴，以觀察有否任何不良反應；
6. 如照燈後出現皮膚紅腫或紅斑，痣或胎塊出現痕癢、發大、流血，以及其他不適反應，應立即停止並及早診治；
7. 避免使用一些聲稱可加速曬黑的用品；
8. 定期檢查身體皮膚狀況，如有任何異樣，應盡早求醫。

藥品作上述用途。在美國，部分加深膚色的藥丸含有一種色素添加劑 (colour additives) 斑蝥黃質 (canthaxanthin)。服食大量斑蝥黃質有可能影響視力，在視網膜上形成黃點，甚至損害肝臟或引致皮膚嚴重痕癢。

衛生署的意見

無論是陽光或太陽燈，過量的暴曬可能影響健康，如加速皮膚老化，以及引致皮膚癌，市民不應輕視紫外線可引致的傷害。

本會建議

為保障消費者的健康和 safety，本會建議對在本港提供室內太陽燈設施的場所加以管制，包括對使用者年齡的限制、儀器安全及相關的安全警告和標示，以確保使用者對太陽燈的潛在健康風險的瞭解。消費者應避免光顧無工作人員協助或須由顧客自行以代幣操作儀器的服務中心。

消費者如要進行日光浴或照太陽燈曬黑皮膚，應該循序漸進，不能操之過急，分幾次進行，不宜一次過長時間暴曬。同時務必有效地塗搽合適的防曬用品保護肌膚。