

謹記防曬要訣

- ◎不要使用日曬床或UV燈，研究顯示使用日曬床會使皮膚癌的風險增加近75%。
- ◎每天使用防曬霜和潤唇膏，每天外出之前，在所有外露的皮膚部位（臉、耳朵、手臂、頸部等）塗上防曬霜，並在唇上塗潤唇膏。注意防曬霜要用有防紫外線UVA和UVB功效的，防曬指數至少要SPF30，若產品標牌上沒有註明，那最好還是換個牌子。
- ◎穿防UV的服裝，一件牛仔夾克可以抵禦UV，但T恤衫就不行了。任何放在強光下能看透的衣服都是不能抵禦陽光的。
- ◎此外，你還可以使用UV衣物防護劑來增強對UV的防護，洗衣時將其加入洗衣機即可。
- ◎每天戴上防UV的太陽眼鏡，因為黑色素瘤可能會出現在眼部。
- ◎儘量不要在上午十點和下午四點期間出門，這可是太陽紫外線照射最強烈的時候。



支援小組和其他資源

得知自己患有皮膚癌會對心理造成很大的影響，尋找一個適當的支援小組，可以幫助自己面對疾病建立信心，在積極治療的同時，重新建立健康樂觀的生活。

出資料來源：American Academy of Dermatology
翻譯 / 謝瑞璘
審核 / 孔繁鈺皮膚專科醫學博士

