

2010 年 7 月

年
长
者
保
护



避免过度日光曝晒，保护眼睛和皮肤

紫外线辐射对健康的影响

年长者及其护理人员须知

紫

外线 (UV) 辐射是太阳或日光浴机、太阳灯等人工辐射源释放

的。这份事实说明书概述过度曝晒紫外线相关的主要健康问题。

由于日光的好处不能与它的致害影响分开，因此务必了解过度曝晒的风险，并采取简单的预防措施进行自我保护。紫外线看不见也感觉不到，但能在一年当中的任何季度伤害皮肤和眼睛——即使在寒冷或多云的日子里也不例外。

紫外线对眼睛的损害

曝晒紫外线可能严重损害我们的眼睛。以下是过度曝晒紫外线导致眼病的例子：

白内障

曝晒紫外线会增加患白内障的风险。白内障患者的晶状体透

明度下降，导致视力受损。

白内障的迹象包括：

- 视力模糊或朦胧；
- 色彩减弱；
- 感觉刺目的亮光；
- 灯光周围有晕环；
- 夜间视力减退；以及
- 复视¹。

曝晒低水平的紫外线会增加年长者患白内障的风险，这是失明的主因之一。充分保护眼睛不受日光曝晒伤害，是降低白内障发病风险的重要途径。

眼睑周围的皮肤癌

基底细胞癌是影响眼睑最常见的皮肤癌。多数情况下，伤害出现在下眼睑，但可能出现在眼睑的任何部位，眼角、眉毛下方和邻近的面部区域。

紫外线辐射对年龄相关的黄斑变性和皮肤癌的发生有影响。我们可以采取预防措施避免过度曝晒日光，保护我们的眼睛和皮肤。

年龄相关的黄斑变性 (AMD)

AMD是一种影响黄斑的疾病，黄斑是眼睛内让人看到细节的部分。黄斑变性的迹象包括中心视力模糊，难以辨认人脸，阅读时需要更多光线²。日光辐射对AMD发病有影响³。

AMD有干湿两种，最常见于55岁以上人群。美国的大多数病例属于干型，逐渐发病，导致中心视力模糊。湿型AMD发病较快，视力受损较重。黄斑变性不能治愈。但是早期诊断和治疗有助于减轻影响，这是定期看眼科医生的另一原因。

雪盲症 (光角膜炎)

这种暂时的，不太严重的眼病是在海滩或雪地中曝晒紫外线过多造成的。症状包括流泪、疼痛、眼睑肿胀、感到眼中有砂粒、视力模糊或减退。一般在几天之内自然痊愈。

保护您的眼睛

紫外线相关的眼睛损害可以预防。为保护您的眼睛，请戴能挡住99-100%紫外线的太阳镜。环绕型的太阳镜能够阻挡来自侧边的有害射线，因此最有利于保护眼睛。此外，宽沿帽也能在一定程度上保护眼睛，阻挡紫外线从太阳镜侧边或上方进入眼睛。

紫外线对皮肤的伤害

皮肤癌是美国最常见的癌症类型⁴。2008年确诊的皮肤癌患者人数超过乳腺癌、前列腺癌、肺癌和结肠癌者的总数。大约五分之一的美国人在一生当中会患上皮肤癌。常见的皮肤癌⁵通常比较容易治愈。黑色素

瘤是较危险和难治的皮肤癌。但是，如果早发现并在扩散到身体其它部分之前进行治疗，几乎总是能治愈⁶。早发现黑色素瘤可以挽救您的生命。

紫外线照射促进人体合成维生素D，这是适度利用钙维护骨骼健康必不可少的。随着年龄的增长，我们的皮肤合成维生素D的能力降低，肾脏把维生素D转化为活性荷尔蒙的能力也下降。

提前老化

日积月累地曝晒日光导致皮肤变厚、起皱、形成暗点，变得像皮革一样。适当避免日光曝晒可以减轻这些影响。通常被认为由老化引起的可见皮肤变化中，有90%实际是日光曝晒造成的。

皮肤癌的迹象

使用穿衣镜和手镜每月检查一次全身（从头顶到脚底）。了解什么是正常身体，以便留意任何变化。美国皮肤病学会有一张人体痣图，您可以用来轻松检查和发现痣的显著变化。



记住通过检查身上的痣发现黑色素瘤的以下五条。如果您发现有任何具有这些特征的痣，或者痣有变化、发痒、流血或者看起来和它的痣不同，要联系您的医护人员。

- **不对称**——痣的一半和另一半看起来不同。
- **边缘**——边缘不规则，有圆齿，或者边缘不确定。
- **颜色**——痣的颜色改变。
- **直径**——痣的大小超过铅笔橡皮。
- **演化**——痣或皮肤损伤看起来与它的不同，或者大小、形状或颜色发生变化。

谁有风险？

以下一些主要因素会决定紫外线照射对眼睛或皮肤的伤害风险：

- 不论何种肤色，人人都有可能因紫外线照射伤害眼睛。
- 容易晒伤或长斑点的浅色皮肤者、蓝色或绿色眼睛者、金发或红发者患皮肤癌的风险较大。天生深肤色者如果长黑色素瘤，通常出现在手掌、脚底上或指甲下面。
- 有家族皮肤癌史或过去经历过严重晒伤者以及有许多痣者（50个以上），患皮肤病的可能性较大。工作时暴露在日光下者也必须提防皮肤癌。
- 某些抗生素、抗组胺剂和草药制剂等一些药物，会增加皮肤和眼睛对紫外线照射的敏感性。如果您服用的药物会增加对日光的敏感性，请向您的医护人员询问。

预防

- 不要晒伤——过度曝晒日光是最可预防的皮肤致癌因素
- 寻找庇荫处并限制户外活动时间，特别是在紫外线照射最强的上午10:00和下午4:00之间。
- 用宽沿帽子和密织的衣物，尽量多盖住皮肤。
- 使用保护系数（SPF）不低于15的防晒霜，阻挡对所有暴露皮肤的照射。
- 查看紫外线指数，这是每天到达地球表面的紫外线辐射量的预测。
- 远离日光浴棚和太阳灯。

到哪里了解更多信息？

老年人和环境健康事宜

环保局年长者保健措施经由风险管理 and 预防策略、教育和研究等方法来保护年长者，使其不受环境的伤害。如果您想知道这些措施的详情，请查询网站 www.epa.gov/aging

可向以下地址订购本说明书的印刷本：www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm

其它相关资料查询

U.S. Environmental Protection Agency

Community-Based UV Risk Education: The SunWise Program Handbook

www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm

www.epa.gov/sunwise

Centers for Disease Control and Prevention

Protect Yourself from the Sun

www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/howto.htm

National Institutes of Health

The National Cancer Institute

What You Need to Know about Skin Cancer

www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin

The National Eye Institute

Cataract

www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp

Macular Degeneration

www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp

American Academy of Dermatology

Body Mole Map

www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf

American Cancer Society

www.cancer.org

or 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

Test your Sun Safety IQ

www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_7_1x_Take_the_Sun_Safety_Quiz.asp?sitearea=&level

American Optometric Association

Sunglasses shopping guide:

www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf

注解

- 1 National Institutes of Health, National Eye Institute.
Cataract: www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp
- 2 U. S. Environmental Protection Agency.
Community-Based UV Risk Education: The Sunwise Program Handbook. pp. 36, 37
- 3 American Optometric Association. Statement on Ocular Ultraviolet Radiation Hazards in Sunlight. www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf
- 4 Centers for Disease Control and Prevention.
Skin Cancer.
www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info
- 5 Ibid.
- 6 American Cancer Society. Skin Cancer Facts.
www.cancer.org/docroot/PED/content/ped_7_1_What_You_Need_To_Know_About_Skin_Cancer.asp?sitearea=&level
- 7 National Institutes of Health, National Cancer Institute, "What You Need to Know About Melanoma: Melanoma: Who's at Risk
www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7



Chinese Simplified translation of: *Health Effects of Ultraviolet Radiation*

Publication Number EPA 100-F-10-016