

香港紅十字會 醫護服務部

五星健康五星家

地區伙伴健康快訊



夏日炎炎，相信大家已經正在計劃一連串節目以配合悠長嘅暑假。但無論進行戶外或水上活動，都不要忘記做足防曬措施，以免太陽的紫外線對皮膚造成傷害。今期「快訊」將會與大家討論一下關於陽光對身體的利與害！

陽光的利與害



「五星健康五星家」團隊之聊天室



服務幹事
阿森

09:40am ✓✓



近日陽光普照，放假一於到海灘曬太陽，來個日光浴，曬一身健康膚色先！



經理Eric



嘩，天氣咁熱，我就頂唔順喇！不過我知道曬太陽都有好處嘅。因為適量嘅陽光光線可以幫助身體製造維他命D，令身體更加有效咁吸收鈣質同磷質，可以令骨骼更強壯，仲減少骨折嘅機會添！



09:45am ✓✓

服務幹事
阿森

09:46am ✓✓

乜原來有咁多好處架，咁我要每日都去曬一曬先得喇！



護士
何姑娘



哈哈！阿森，凡事都係適可而止比較好。雖然Eric講得無錯，曬太陽的確有好多好處，但我哋都要小心留意一啲健康嘅風險呀！



09:47am ✓✓

服務幹事
阿森

09:49am ✓✓

吓？乜曬太陽有風險架？



護士
何姑娘



其實紫外線係太陽光放出嘅輻射，如果過度曝曬於太陽嘅紫外線下，有機會曬傷皮膚。輕則令皮膚變黑、老化同令皺紋增加。重則會令皮膚曬傷、引致紅腫或脫皮，仲會增加患皮膚癌同白內障嘅風險架！



09:50am ✓✓

「五星健康五星家」團隊之聊天室

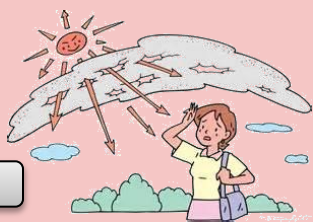
服務幹事
阿森



咦？既然過量嘅紫外線對皮膚有害，我都係等有雲嘅天氣情況底下先去海灘玩水上活動喇！



09:51am ✓✓



傻瓜！唔好以為有雲就無事呀！其實有高達**八成嘅太陽紫外線可以穿透稀薄嘅雲層**。而且雲嘅邊緣有可能反射紫外線，令紫外線嘅強度增架！

經理Eric



09:52am ✓✓

服務幹事
阿森



咁可怕嘅紫外線唔通避無可避？



09:53am ✓✓

咁又未必嘅！要減低紫外線對身體嘅傷害，最主要係減少陽光直接照射皮膚同眼睛。喺陽光下記得要做足防曬措施。例如：

- 使用**防曬露或太陽油**，特別在出汗之後記得補上
- 使用**防紫外線嘅傘子**
- 穿著**長袖同寬鬆嘅衫褲**
- 戴埋**闊邊帽**就最好喇
- 要保護眼睛嘅話，就要戴**防紫外線嘅太陽眼鏡**啦！



護士
何姑娘



09:54am ✓✓

經理Eric



係呀！唔好以為只係女士先要防曬呀，其實每一個人都需要做足以上嘅防曬措施先可以避免陽光嘅傷害架！如果地區團體想知多啲有關嘅資訊，可以電話聯絡我哋嘅健康教育主任何姑娘，電話係**3103 4067**，電郵係 chep@redcross.org.hk，大家一齊攜手合作啦！

09:55am ✓✓

參考資料：<http://www.hko.gov.hk/wxinfo/uvindex/chinese/cuindex.htm>

好消息



www.facebook.com/HKRC Health

香港紅十字會醫護服務部的**Facebook**專頁已**正式運作**。我們將通過不同的急救謬誤及生活冷知識，使急救及健康推廣變得更大眾化。當然，大家的支持亦是最重要的一步！請即登入 **Facebook** 專頁 www.facebook.com/HKRC.Health 俾個

Like

啦。

