

夏天不只蚊蟲叮咬或汗疹使人皮膚紅腫癢，一名卅多歲輕熟女某天一早醒來，發現雙手虎口到手臂有著深淺不一的點狀棕色斑點，一曬太陽更是發紅起水泡。就醫才知因她有使用柑橘精油的習慣，沒沖洗乾淨又曬到強光，引起光敏感性皮膚炎。

收治病例的汐止國泰醫院皮膚科主任林鳳玲指出，這類感光性皮膚炎常見因碰觸到柑橘類等感光植物的汁液或精油造成，因感光植物會增加吸收陽光能量，進而造成紅疹、水泡、黑斑等。另也有部分屬光敏感體質者，如日光性蕁麻疹、紅斑性狼瘡等，一曬太陽就起水泡、丘疹。

長庚醫院皮膚科主治醫師黃毓惠指出，門診常見民眾擠完檸檬後手沒洗乾淨，曬出黑斑；還有民眾到休閒農場頂著大太陽採收柚子，手上出現條狀與點狀曬斑。

不只感光植物造成「反黑」，台北榮民總醫院皮膚部主治醫師陳志強說，不少美白、去角質產品含果酸、A酸或熊果素，同樣是感光物質，曾有患者拿淡斑藥，即便醫師叮嚀只能在晚上擦，她仍整天擦全臉，反成大黑臉。

除了檸檬、萊姆、柚子等柑橘類外，芹菜、九層塔、香菜等辛香料也屬感光植物，不少怕曬黑女性不敢吃。黃毓惠解釋，一般人通常不會食用如此大量的辛香料，且經消化後導致光敏感的量很低，不需太過擔心。

預防感光性皮膚炎，最好方式就是加強防曬。林鳳玲說，除戴帽子、撐傘與穿薄長袖長褲外，擦的防曬乳建議選擇SPF 30、PA++以上，並兩小時補擦。陳自強也提醒，酸類保養品應在晚上使用，白天出門前要沖洗乾淨，以免美白功虧一簣。

全文網址：<http://n.yam.com/udn/life/20160626/20160626766946.html>