

亲爱的纽约人，

对许多人来说，室内日光浴似乎是一种无害的活动；其实并非如此。每次进行室内日光浴都会增加您罹患皮肤癌的风险，并导致提早衰老、眼睛损伤、过敏反应等等。

关于“日光浴”的安全性存在着许多迷思和误解，其中许多是由室内日光浴沙龙业者所造成的。如果您正在从事室内日光浴或正考 这样做，请务必确保您了解相关的重大健康风险。

本手册概述了有关室内日光浴的事实，以帮助你就承担这些风险做出更明智的决定。我们还提供了许多相关信息的链接。

充分了解所有消费者和健康的决定是非常重要的。如果您想了解更多关于这方面得讯息或任何其他的问题，请由此造访我们的网站(网站)。

此致，

*Letitia James*



纽约州总检察长  
詹乐霞

## 资源

### 纽约州检察官医疗保健局办公室

The Capitol  
Albany, NY 12224  
(800) 771-7755  
ag.ny.gov

### 纽约州卫生局

health.ny.gov/environmental  
/indoors/tanning

### 美国食品和药物管理局

fda.gov/radiation-emitting-products/  
radiation-emitting-products-and-  
procedures/tanning

### 美国皮肤病学会

aad.org/awareness-dangers-tanning

### 疾病控制与预防中心

cdc.gov

### 以下为认证室内日光浴与高癌症风险相关的 领导级国家组织：

美国皮肤病学会  
美国眼科学会  
美国儿科学会  
美国癌症协会  
美国医学会  
疾病控制和预防中心

## 室内日光浴

了解风险，了解事实



纽约州总检察长  
办公室詹乐霞



## 室内日光浴：了解风险

紫外线 (UV) 辐射是一种来自自然或人造阳光的能量形式。过量的紫外线辐射会损害皮肤中的去氧核糖核酸 (DNA)，并增加皮肤黑色素的产生，从而导致皮肤变色。以下是一些已被认证的严重风险：

- 黑色素瘤皮肤癌—在 35 岁之前使用日光浴床可能会提升百分之五十九的风险罹患这种致命性的皮肤癌。黑色素瘤是年轻人常见的癌症。
- 世界卫生组织已将室内日光浴列为癌症风险最高类别，即“对人类致癌”，与烟草属于同一类别；
- 提早老化（“光老化”）会导致皮肤看起来像皮革并充满皱纹，并有可能导致皮肤上形成黑斑；
- 皮肤和眼睛受到烧伤和受伤；
- 过敏反应；
- 免疫抑制。

## 会增加这些风险的其他因素：

- 容易被晒伤的浅肤色；
- 家庭成员中有人罹患皮肤癌；
- 青少年和年轻人一年轻时进行室内日光浴活动会增加日后的风险；
- 有免疫缺陷、慢性疾病和服用某些药物可能会使您对紫外线辐射更加敏感。

## 日光浴和未成年人：法律

宣传室内日光浴很安全的广告经常锁定十几岁的女孩和年轻女性。研究清楚地显示，从事室内日光浴活动得越早，日后罹患皮肤癌的风险就越大。美国儿科学会甚至指出，“室内日光浴沙龙是不安全的，青少年或其他人不应使用。”

纽约州公共卫生法禁止十七岁以下的人使用紫外线日光浴设备。法律还要求十七岁的人在使用前必须出示父母或法定监护人签署的同意书。十八岁或十八岁以上的人在使用紫外线辐射设备之前必须提供驾驶执照或其他政府以及学校颁发附有照片的身份证明文件。

## 如果愿意冒险，请采取预防措施

选择将自己暴露在室内日光浴的紫外线辐射下、而忽略与这个危险活动相关的健康警告的人应该采取特定的安全预防措施，这包括了：

1. 佩戴室内日光浴沙龙所免费提供的美国食品药品监督管理局 (FDA) 认证护目镜，确保其贴合且没有破裂；
2. 遵循制造商针对您的皮肤类型所推荐的日光浴时间（并且不要超过规定的时间限制）；
3. 如果产生严重的皮肤灼伤、过敏反应、不寻常的皮肤损伤或溃疡应立即就医。

## 了解事实：消除迷思和误解

### “室内日光浴比较不危险”

**错误**

有些人认为，室内日光浴比较没有户外日光浴来得危险，因为光的强度和日光浴时间是可以控制的。事实是：

- 日光浴设备的紫外线输出比自然阳光大得多—高达十五倍，而且灯泡非常靠近您的皮肤；
- 并非所有的日光浴设备都会发出相同数量的紫外线辐射，因此暴露量不一致，并且不像广告宣传说得那样受到控制；
- 日光浴沙龙业者通常不是医疗专业人员，缺乏与紫外线过度照射相关的培训和知识。事实上，根据美国疾病控制和预防中心的数据指出，每年有一千八百起急诊案例归咎于日光浴床的紫外线辐射。

### “室内日光浴是获取维生素 D 的安全方法。”

**错误**

科学研究证明，大多数人能够从食物和自然阳光中获得足够的维生素 D。如果需要额外的维生素 D，无须承受癌症相关的紫外线照射风险，含有维生素 D 的补充剂可以安全地改善这类不足。

### “预防或打基础—日光浴后可以保护您免受晒伤”

**错误**

事实是，室内日光浴的防晒系数 (SPF) 为三，低于一般推荐的三十防晒系数。因此，准备旅行的人在旅行前去室内日光浴沙龙，不仅会将自己暴露在紫外线辐射下，而且在度假期间，他们也没有因此受到防晒的保护。美国食品和药物管理局没有发现任何证据显示把自己晒黑会降低罹患皮肤癌的风险。