

Solbeskyttelse

Patientvejledning

Pas på solen!

Solens ultraviolette stråler (UV-stråler) er den vigtigste faktor i udviklingen af hudkræft og er også bidragende i udviklingen af andre hudsygdomme. Endelig er UV-stråler hovedansvarlig for hudens aldring.

Det er den *samlede mængde sol* i livet, der er skyld i dannelsen af aktiniske keratoser ("forstadier til hudkræft"), basalcellekræft ("godartet" hudkræft) og pladecellekræft. Det er *solskoldninger* tidligt i livet, der især er skyld i dannelsen af modermærkekræft.

Skygge

Det der beskytter din hud allerbedst er skygge, f.eks. et træ, en parasol eller lignende. Vær opmærksom på at mange overflader genspejler UV-stråler, f.eks. sand, beton, græs, sne og vand.

Mange tror fejlagtigt at man er tilstrækkeligt beskyttet på en overskyet dag. I Danmark slipper op til 70% af UV-strålingen dog igennem skyerne. I mere sydligt beliggende lande, endnu mere.

Søg skygge mellem kl. 12 og 15, når UV-indekset er 3 eller mere.

Dæk dig til

Færdes du i solen bør du beskytte dig med tætvevet og løstsiddende tøj, der som minimum dækker overkrop, overarme og lår. Brug også hat med skygge og solbriller med UV-filter. Vær opmærksom på at en hat med skygge ikke beskytter nakken.

Der findes særligt UV-tøj, som giver god beskyttelse – også til børn.

Solcreme

Brug altid solcreme, der hvor du ikke er dækket af skygge eller tøj. Sørg for at bruge nok. Voksne skal bruge ca. 40 ml eller en håndfuld til at smøre hele kroppen ind, børn det halve. Bruger du mindre, reduceres beskyttelsen markant. F.eks. bliver faktor (SPF) 16 til faktor 4 ved halvering af mængden.

Der behøves kun smøres én gang om dagen, men med to påføringer. Huden lades tørre mellem påføringerne. Giv cremen tid til at virke, inden du går ud i solen. Der skal som regel gå 15 minutter efter påføring før cremen yder fuld beskyttelse. Der behøves kun smøres igen efter badning.

SPF står for *Sun Protection Factor* og er et udtryk for hvor meget længere, du kan være i solen uden at blive rød i forhold til, hvis du ikke bruger solbeskyttelse. Hvis du normalt bliver rød på 20 minutter, vil beskyttelse med SPF 15 betyde at du kan være i solen 15 gange så længe før du bliver rød, dvs. 15 x 20 minutter = 5 timer. SPF beskriver kun beskyttelse mod UVB-stråler. Der er desværre ikke noget internationalt anerkendt mål for beskyttelse mod UVA-stråler.

Du skal anvende solcreme med SPF 15 og UVA-filter i Danmark og SPF 30 og UVA-filter ved rejser i lande, hvor solen er stærk.

Har du tidligere haft solskader eller hudkræft skal du også anvende SPF 30 i Danmark.

Solarier

Solarier udsender UV-stråler og forårsager samme skader på huden som solen. Der er 20% øget risiko for modermærkekræft blandt solariebrugere. Jo yngre du er, jo mere udsat er du. Der er dobbelt så stor risiko for modermærkekræft ved solariebrug inden 35 års alderen.

D-vitamin

Vi danner tilstrækkeligt D-vitamin når vi rammes af sollys på ansigt, hænder og arme 15-20 minutter tre gange om ugen midt på dagen om sommeren. Det er ikke nødvendigt at solbade eller tage solarium.