

## GODE RÅD OM SOLBESKYTTELSE

**Undgå unødigt udsættelse for sollys – drop solbadning og solarium.** Hvis du vil have farve, så køb den på flaske eller tube (selvbruner).

Hvis du er udendørs mellem kl. 12 og 15, eller hvis du opholder dig mere end ½ time i solen, bør du bruge fornuftig beklædning og solcreme. Når du vælger solcreme bør du gå efter den højeste SPF (UVB Sunburn Protection Factor) som hedder 50+ og som også beskytter med UVA. En SPF under 15 er utilstrækkelig og spild af penge.

**Brug af solcreme gør ikke solbadning ufarlig** – mange bliver liggende alt for længe på stranden fordi de tror solcremen beskytter ubegrænset. Den brune farve er tegn på, at huden prøver at beskytte sig. Den brunede hud giver kun en beskyttelse, der svarer til SPF 3-4, som er helt utilstrækkelig.

Det er vigtigt at påsmøre solcreme i den rigtige mængde, ofte bruges for lidt og derved opnås ikke den faktor, der står på solcremen.

**Tøj beskytter mod sol.** Tætvævede kunststoffer i mørke farver beskytter bedst. Der findes tøj med indbygget solfaktor. Hold tøjet op mod lyset: hvis du kan se solen, kan solen også se dig. Bøllehatte og kasketter lader store områder af ansigt og hals ubeskyttet, en solhat med en bred skygge er bedst.

Hudlægen informerer om

# Sol og hudkræft



Efter en lang og mørk dansk vinter glæder vi os til at se solen og nyde forår og sommer. Så snart varmen kommer smider vi tøjet og udsætter os for solens stråler. Da vi har stadig mere fritid, bliver det gennem årene til en større solmængde end tidligere – med solforbrænding, tidlig ældning af huden og risiko for hudkræft til følge. Mange tilbringer også nogle uger om året under varmere himmelstrøg og får yderligere en mængde sol, der bidrager til bivirkningerne.

I Danmark står solen så lavt på himlen fra oktober til april, at der ikke er behov for solbeskyttelse. Fra april til juli tiltager strålingen for så igen at aftage. Når solen er stærkest kan der på en enkelt sommerdag være mere skadelig stråling end i december og januar måned tilsammen. Du skal altså tænke på solbeskyttelse fra april til oktober.

Dit behov for D-vitaminsyntese gennem sollys på huden bliver rigeligt dækket selv om du følger de gode råd om solbeskyttelse.

## **HUDENS MODSTANDSDYGTIGHED**

Personer med mørk hudfarve tåler solen bedre end personer med lys hudtype, fordi pigmentet (farven) i huden stopper en del af solstrålerne. Når huden udsættes for sollys prøver den at beskytte sig mod den skadelige stråling ved at pigmentere (blive brun). Ved gentagen udsættelse år efter år udvikles den læderagtige, gråbrune hud, man ser hos personer, der har opholdt sig meget i sol eller taget solarium.

## **SOLFORBRÆNDING**

Solforbrændinger bidrager til udvikling af hudkræft. Især har forbrændinger, man pådrager sig som barn og helt ung, betydning for udvikling af den farlige modernærkekræft. Derfor er det meget vigtigt at beskytte små børn mod solen og i en tidlig alder lære dem gode solvaner.

### **Solbadning er skadeligt, gør huden gammel og rynket og øger risikoen for hudkræft.**

Det ikke er den enkelte, gode sommer eller turen sydpå, der giver de varige skader. Huden glemmer aldrig den bestråling, den har fået, og strålingen summeres op år for år som på et taxameter. Hver time i solen tæller, og på et tidspunkt har man overskredet den mængde, huden kan tåle.

### **Husk derfor, at det er vigtigt at undgå forbrændinger og at begrænse den samlede mængde sol.**

## **HUDKRÆFT**

Der findes 3 typer hudkræft:

- basalcellekræft, som er den hyppigste og som kan helbredes
- pladecellekræft, er mere sjælden og kan sprede sig i kroppen
- modernærkekræft, som er den alvorlige type hudkræft, i visse former livstruende

For meget sol øger risikoen for at udvikle hudkræft, både den fredelige og de farlige former. Antallet af hudkræfttilfælde er tredoblet i Danmark de sidste 30 år, og det er nu den mest udbredte kræftform. Hudkræft ses stadig hyppigere hos unge personer.