



FAKTAARK SOLBESKYTTELSE I DANMARK

-del af en serie på i alt ni faktaark

Kræft i huden skyldes i langt de fleste tilfælde for megen uv-stråling. Generelt gælder, at jo mere uv-stråling og jo flere solskoldninger, man får gennem livet, jo større risiko er der for at få kræft i huden. Det er vigtigt for alle aldersgrupper at beskytte sig mod solskoldninger, da høj uv-eksponering og solskoldninger øger risikoen for kræft i huden.

Fornuftige solvaner kan reducere risikoen for solskoldninger og hudskader og nedsætte den samlede mængde uv-stråling, som huden bliver udsat for i et livsforløb. Der er flere faktorer at tage hensyn til i forhold til at beskytte huden mod for meget uv-stråling. Solintensiteten varierer både hen over året, over dagen, ved skydække og i forhold til ozonlagets tykkelse. Desuden har hudtypen betydning for, hvor meget stråling der kan trænge ind i huden (2). Personer med lys hud og fregner kan have særlig følsomhed over for solens uv-stråling. Personer med mørk hud har et naturligt forsvar mod solens uv-stråling, men kan også blive solskoldede og få hudskader.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (10).

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Forsøg at flytte udendørsaktiviteter til skyggefulde områder mellem kl. 12 & 15. Hvis man er i direkte sol i mere end 10-20 minutter i dette tidsrum, er det vigtigt at beskytte sig ved at følge de tre solråd:

Søg skygge

Søg skygge mellem kl. 12 & 15. Vær opmærksom på, at man selv i skygge udsættes for stråling fra himlen, også selvom man ikke får direkte sol. Uv-strålingen kan desuden reflekteres fra vand, sand, beton og sne (3). Dette gælder typisk på en solrig dag på stranden, hvor der kan være refleksion fra både vand og sand. Man får bedst beskyttelse under overdækning med stort udhæng, og hvis man ikke er i nærheden af reflekterende overflader (3).

Brug solhat

- Brug hat med bred skygge, der dækker hoved og ører, og skygger for ansigt og nakke (4).
- Brug tøj, der beskytter nakke, krop, overarme og lår. Løstsiddende tøj af tætvevet stof giver bedst beskyttelse. Der findes tøj med særlig uv-beskyttelse (4).
- Solbriller giver god beskyttelse mod uv-stråling og skader på øjnene. Tætsiddende solbriller med sidebeskyttelse beskytter bedst (5).

Brug solcreme (se også faktaark om solcreme)

- Benyt solcreme, hvor tøj eller skygge ikke beskytter.
- Brug ikke solcreme som en undskyldning for at være længe i solen.
- Hvor godt en solcreme beskytter afhænger af uv-strålingens intensitet, hudtypen, hvor meget solcreme man bruger og hvilken faktor.
- Vælg en solcreme som beskytter mod både uva- og uvb-stråling med mindst faktor 15 (mellemfaktor). Ved sart hudtype bør man bruge højere faktor efter behov.



Brug rigelige mængder solcreme: Én krop – én håndfuld. De fleste smører mindre end halvdelen af den anbefalede mængde solcreme på. Du bliver bedre beskyttet, hvis du smører dig ind to gange med ca. 20 minutters mellemrum, før du går ud i solen. Det øger mængden af solcreme og giver færre "helligdage" (steder, der ikke er dækket af solcreme) (1). Få hjælp til indsmøring af ryggen.

Sluk solariet

Ved solariebrug bidrager strålingen væsentligt til den samlede uv-dosis, hvilket øger risikoen for at få kræft i huden (6,7,8).

Særlig solbeskyttelse

Gravide kvinder, og kvinder der bruger p-piller eller andre østrogenpræparater, anbefales at beskytte sig særlig godt i solen, da de har større risiko for at få permanente pigmentpletter fra solens uv-stråling (9).

Referencer

- (1) Heerfordt IM, Torsnew LR, Philipsen PA, Wulf HC: Sunscreen use optimized by two consecutive applications. PLoS One. 2018 Mar 28;13(3):e0193916. doi: 10.1371/journal.pone.0193916. eCollection 2018
- (2) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR: Photoprotection. The Lancet Vol 370; 228-537, 2007.
- (3) Chadysiene, R and Girgzdys A: Ultraviolet radiation albedo of natural surfaces. Journal of Environmental Engineering and Landscape Management 2008;16(2); 83-88.
- (4) Linos E et al: Hat, shade, long sleeves, or sunscreen? Rethinking US sun protection messages based on their relative effectiveness. Cancer Causes Control 2011; 22; 1067-1071.
- (5) Balk SJ and the Council on environmental health and section on dermatology: Technical report – Ultraviolet Radiation: A Hazard to Children and Adolescents. Paediatrics 2011; 127(3); 791-817.
- (6) Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer. IARC- International Agency for Research on Cancer; 2006. Report No.: 1.
- (7) WHO (17/03/2005) "The World Health Organisation recommends that no person under 18 should use a sunbed.
<http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2005/np07/en/index.html>
- (8) Ecological Data on the Relation Between Sunbeds and Skin Cancer. Farschou A, Wulf HC, Photodermatol Photoimmunol Photomed, 2007; 23:120-125.
- (9) Andersen K, Lomholt H, Thestrup-Pedersen K, Wulf HC: Klinisk Dermatologi og Venerologi, 2. udgave, Munksgaard Danmark 2006.
- (10) Læs mere om solrådene på www.Solkampagnen.dk