

SOLSKYDDSFÖRESKRIFT

UVB-strålning tränger endast genom de ytliga hudskikten. UVA-strålning tränger djupare in i huden och påverkar de pigment som redan finns, så att de blir mörkare. Då huden bränns i solen är det främst en följd av UVB-strålning, men också till en del av för mycket UVA-strålning.

Det att huden blir brun i solen är en skyddsmekanism, som försöker skydda den skadliga UV-strålningen från att tränga djupare in i huden. Vävnadsskador som är en följd av UV-strålning ökar risken för hudcancer. Risken för hudcancer ökar om huden bränns i solen, men också hela livstidens totala solmängd har betydelse. Solen har en föråldrande inverkan på huden.

OLIKA SÄTT ATT SKYDDA SIG FÖR SOLEN

Skydda dig från UV-strålning även i molnigt väder! Så mycket som 80 % av solens UV-strålning tränger genom ett lätt molntäcke.

Kläder, det effektivaste sättet att skydda sig. En bomullsskjorta, i tätt vävt tyg, hindrar 90% av UV-strålningen. En bredhättad hatt skyddar ansikte, öron, näsa och hals. Speciella UV-kläder finns också att köpa.

Att söka skydd i skuggan kan halvera UV-dosen. På öppna platser kan både sand och vatten reflektera stora doser UV-strålning. I stående ställning får människan endast en fjärdedel av UV-strålningen, jämfört med liggande ställning.

Solglasögon skyddar ögonen. Speciellt viktigt är det att skydda barnens ögon. En långvarig och riklig UV-strålning kan orsaka gråstarr och näthinneskador i ögat.

Siesta mitt på dagen är förnuftigt. Ungefär hälften av dygnets UV-strålning får man mellan kl 11-15. Mitt på dagen lönar det sig alltså att vistas i skugga eller inomhus.

Solskyddskräm kompletterar andra (ovanstående) skyddsmetoder. Solskyddskräm får inte användas som förstahandsskydd. Åt barn används sådana solskyddskräm som är utvecklade speciellt för barn. Barn under 2 år bör skyddas framförallt för direkt solljus. Solskyddskrämen bör innehålla både UVA- och UVB-skydd. Solskyddsfaktorn bör vara hög, helst 50+.

ANVÄNDNING AV SOLSKYDDSKRÄM

Solskyddskräm smörjes på ren hud (man får inte ha parfym på huden) i rikliga mängder och ett jämnt lager, åtminstone en halvtimme innan man går ut. Mera solskyddskräm smörjes efter simning på handdukstorr hud och annars också tillräckligt ofta (ett par timmars mellanrum).

LÄKEMEDEL OCH SOL

Vissa läkemedel kan göra huden extra känslig för solljus och huden bränns därför lättare.

KÄNN IGEN DIN EGEN HUDTYP

I-hudtyp huden blir inte brun utan bränns lätt (rödhåriga och fräknig hud). **Störst risk för hudcancer**

II-hudtyp huden blir långsamt brun, bränns ofta (blåögda, ljushåriga). **Hög risk för hudcancer**

III-hudtyp huden blir oftast brun, bränns sällan (brunhåriga, grå- och brunögda) **Hög risk för hudcancer**

IV-hudtyp huden blir lätt brun (mörkbrun- eller svarthåriga, bruna ögon) **Risk för hudcancer**