



FAKTAARK SOLARIUM

-del af en serie på i alt ni faktaark

Brug af solarium frarådes

Den ultraviolette stråling (UV-stråling) fra solarier og højfjeldssol øger risikoen for at udvikle kræft i huden og risikoen for tidlig ældet hud (1). Derfor fraråder vi brug af solarium.

UV-stråling i solarium

Solarier udsender en koncentreret UV-stråling, der indeholder mere UVA-stråling end middagssolen, men mindre UVB-stråling (1;2).

Tidligere troede man, at det kun var UVB-stråling, som forårsager kræft i huden. Nu ved man, at *både* UVA- og UVB-stråling er skadelig. UVA-stråling kan give for tidlig ældning af huden (rynker), øjenskader og kan desuden bidrage til kræft i huden (1;3;4). UVB-stråling giver især anledning til solskoldninger og på lang sigt hudskader i form af ru pletter, pigmentpletter og kræft i huden.

Sammenhængen mellem kræft i huden og UV-stråling er enkel – jo mere UV-stråling fra sol og solarium og jo flere forbrændinger, des større risiko for kræft i huden og tidlig ældning af huden.

Sundhedsrisici ved solariebrug

En svensk-norsk undersøgelse har fulgt over 100.000 kvinder i en årrække og viser, at de kvinder, der tog solarium en eller flere gange om måneden, da de var i 20-29 års alderen, havde 2-3 gange større risiko for at udvikle modermærkekræft, end de kvinder som aldrig brugte solarium.

Så man på kvinder i alle aldre, viste denne undersøgelse, at de, der brugte solarium mere end en gang om måneden, halvanden gang større risiko for at udvikle modermærkekræft end hos de kvinder, der aldrig gik i solarium (5).

Op mod halvdelen af solariebrugerne udvikler irritation, rødme, kløe og udtørring af huden. Solarielys kan undertiden fremkalde og forværre soleksem. På sigt ældes huden tidligere end normalt. UV-stråling fra solarier forårsager også ændringer i hudens immunforsvar, der har betydning for den øgede risiko for kræft i huden (1).

Hvis man alligevel vælger at lægge sig under de kunstige stråler, bør man altid bruge beskyttelsesbriller.

Solariernes standard

I Danmark har vi ingen formelle krav til uddannelse af personale i solarierne. Solarier skal følge EU-standarder for type, styrke og UV-stråling, men der stilles ikke krav til inspektion og regulering af UV-strålingen. Derfor kan man ikke vide, hvilken intensitet og hvilke bølgelængder det enkelte solarium udsender eller være sikker på, at man får den korrekte vejledning af eventuelt personale.

Solarium og solskoldning

Solarielys anvendes undertiden til at "forbrune" huden, inden man går ud i sommersolen eller rejser på solferie. Det er vigtigt at vide, at forbruningens beskyttende effekt mod solskoldning er lille (6). Vi anbefaler derfor, at man beskytter sig, når man er ude i solen - også, hvis man har været i solarium inden.

Solarium og D-vitamin

Der er stor variation i, hvilken UV-stråling der er i solarier. Derfor ved man ikke præcist, hvor meget solarieret kan bidrage med at danne D-vitamin. Det frarådes at bruge solarium som kilde til D-vitamin.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når UV-indexet 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 ved at følge de fire solråd: Siesta, Solhat, Solcreme, Sluk Solarieret. Læs mere på www.skrunedforsolen.dk

Solarium

Ultraviolet (UV-)stråling fra solarium udgør en væsentlig risiko for solskoldninger, rynker og tidlig ældning af huden og forøger risikoen for kræft i huden. Derfor frarådes al kosmetisk brug af solarier.

Selvbrunende cremer

Hvis man ønsker en brun kulør, kan selvbrunende cremer være et alternativ. Selvbrunere danner den brune farve i huden ved en kemisk proces og har ingen kendte bivirkninger. Huden får en 'brunhed', som ligner almindelig solbrændthed. Selvbrunere yder nogen beskyttelse i solen (7). Vi anbefaler, at man beskytter sig, når man er ude i solen - også, hvis man har brugt selvbruner.

Læs mere

En ekspertgruppe under WHO har gennemgået de videnskabelige undersøgelser, der har belyst sammenhængen mellem anvendelse af solarium og risiko for kræft i huden (8). Ekspertgruppen anbefaler et forbud mod solarier for alle under 18 år. Læs mere på

http://www.sst.dk/upload/forebyggelse/cff/miljoemedicin/solarier/iarc_rap_om_solarier.pdf og

<http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2005/np07/en/index.html>

Referencer

- (1) Autier P. Perspectives in melanoma prevention: The case of sunbeds. Eur J Cancer 2004 Nov;40(16):2367-76
- (2) Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer. IARC- International Agency for Research on Cancer; 2006. Report No.: 1.
- (3) Guidelines on Limits of Exposure to Ultraviolet Radiation of Wavelengths Between 180 nm and 400 nm (Incoherent Optical Radiation). The International Non-Ionizing Radiation Committee of the International Radiation Protection Association. Health Phys 1985 Aug;49(2):331-40
- (4) The International Agency for Research on Cancer Working Group on Artificial Ultraviolet (UV) Light and Skin Cancer (2006) "The Association of Use of Sunbeds with Cutaneous Malignant Melanoma and Other Skin Cancers: A Systematic Review" International Journal of Cancer 120: 116-1122.
- (5) Veierød, M.B. et al (2003) A prospective Study of Pigmentation, Sun Exposure, and Risk of Cutaneous Malignant Melanoma in Women. Journal of National Cancer Institute 95 (20):1530-1538.
- (6) Farschou A, Wulf H.C., Durability of the Sun Protection Factor Provided by Dihydroxyacetone. Photodermatol. Photoimmunol, Pthotomed 2004; 20: 239-242
- (7) Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer. IARC- International Agency for Research on Cancer; 2006. Report No.: 1.
- (8) 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>