

Den gode nyhed er, at det er let at forebygge sygdommen: Beskyt dig i sommerperioden ved at følge de fire solråd: *Siesta, solhat og solcreme og sluk solariet* – hele året

Mere information

- **Bliv certificeret solformidler**
Prøv det elektronisk kursus og bliv certificeret solformidler:
www.skrunedforsolen.dk/solformidler
- **Faktaark**
Kræftens Bekæmpelse har i samarbejde med Sundhedsstyrelsen, Danske Dermatologer, Danmarks Meteorologiske Institut og Miljøstyrelsen udarbejdet ni faktaark:
www.skrunedforsolen.dk/faktaark
- **Solkampagnens hjemmeside**
Her finder du mere information om kampagnens indsatser, solbeskyttelse og forebyggelse af kræft i huden.
www.skrunedforsolen.dk
- **Kræftens Bekæmpelses hjemmeside**
Under Alt om Kræft er der mere information om kræft i huden.
www.cancer.dk

Du er altid velkommen til at stille spørgsmål til Solkontoret:

"Jeg så en foto af en kvinde på 55 år, der siger, at de synes, at deres hud ser meget sundere ud, når de er brune, og jeg kan da også selv huske, at jeg ikke gad ligne et lig til min konfirmation. Men vi bliver snydt Faktisk får vi lige det modsatte af en sund hud!"

(Mascha Vang)



Spørgsmål og Svar

Om kræft i huden og solarium



Dette kompendium samler svar på nogle af de mest almindelige spørgsmål om kræft i huden og solarium



TrygFonden

Kræft i huden

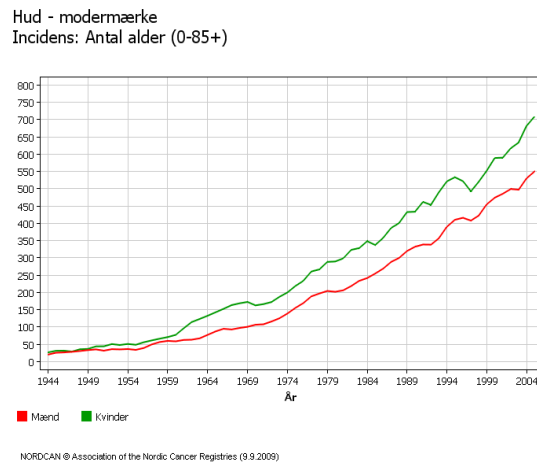
Hvad er kræft i huden?

Kræft i huden skyldes som regel for meget UV-stråling fra sol eller solarium. Man skelner mellem to typer kræft i huden: *almindelig hudkræft* og *modermærkekræft*. Almindelig hudkræft er den hyppigste. Den kan som regel opereres væk, men behandlingen kan efterlade grimme ar og kræve transplantation af hud. Modermærkekræft er den farligste, da den kan være meget aggressiv og dødelig.



Stigningen i modermærkekræft 1944 - 2004

Jo tidligere kræft i huden opdages og behandles, des større chancer er der for, at den kan fjernes. Har man først fået hudkræft, er der stor risiko for at sygdommen kommer igen andre steder på kroppen.



Du kan undersøge din hud ved at se efter nye eller eksisterende pletter, der ændrer farve, størrelse eller form. Kræft i huden kan også være et mærke, der bløder let, aldrig heler eller altid klør. Undersøg hele kroppen, da hudkræft også kan forekomme, hvor man normalt ikke er udsat for sol. Gå til læge, hvis du opdager ændringer. Hvis du, som solformidler, bliver spurgt til råds om andre folks modermærker, skal du henvise til deres egen læge.

ne på svær D-vitamin mangel er muskelsvaghed, fx besvær med at gå på trapper og rejse sig fra en stol, og smerter i knoglerne eller rundt omkring i kroppen. Man kan også have prikken i hænder og fødder. D-vitamin mangel øger risikoen for få knogleskørhed i alderdommen. Hvis du føler nogle af disse symptomer bør du søge læge.

Sluk solariet – dig livet

Sammenhængen stråling fra sol kræft i huden er forbrændinger stråling, koen for at udmen. Danskernes sol- og solarievaner har i dag gjort kræft i huden til den hyppigste kræftform i Danmark, og hver anden dag dør en dansker af kræft i huden.



det kan koste

mellem UV- og solarier og enkel – jo flere og jo mere UV-jo større er risikoen for udvikle sygdommen.

1 ud af 11 danskere udvikler kræft i huden i løbet af deres liv. Lige nu lever mere end 100.000 danskere med sygdommen – og tallet er stadigt stigende.

ide at overveje, om du vil være med til at sætte nye standarder for skønhed og promivere det lækre, mælkehvide look. Husk på at: Blegt er sejt!

Giver det større livskvalitet at være brun?

Solarium giver for mange et kortvarigt velvære. Samtaler med kræftpatienter viser imidlertid, at patienterne ofte fortryder, at de satte deres eget udseende og kortvarig tilfredsstillelse højere end deres sundhed.

D-vitamin

Skal man gå i solarium for at få nok D-vitamin?

Nej, du får D-vitamin fra solen – også når du er ude før kl. 12 og efter kl. 15. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke, at du bruger solarium som kilde til D-vitamin. Du danner D-vitamin i solariet, men brug af solarium frarådes af både Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen på grund af den høje risiko for at få kræft i huden fra solarium.

Hvordan kan man mærke, hvis man lider af D-vitaminmangel?



Symp-

tomerne på let mangel på D-vitamin kan være svære at opdage. Det kan være træthed og mangel på kræfter til at klare hverdagen. Symptomer-

Hvor udbredt er kræft i huden?

Danmark har en af verdens højeste forekomster af kræft i huden på trods af, at vi er et solfattigt land. 1.000.000 danskere lever lige nu med sygdommen og næsten 300 dør af den årligt. Men det er kun toppen af isbjerget, da mange tilfælde slet ikke registreres.



Over de seneste 30 år er antallet af begge typer kræft i huden tredoblet. Det skyldes vores ændrede adfærd, fx at vi har mere fritid og oftere rejser til solrige lande, vi solbader mere og bruger oftere solarium. I dag er kræft i huden den hyppigste kræftform i Danmark.

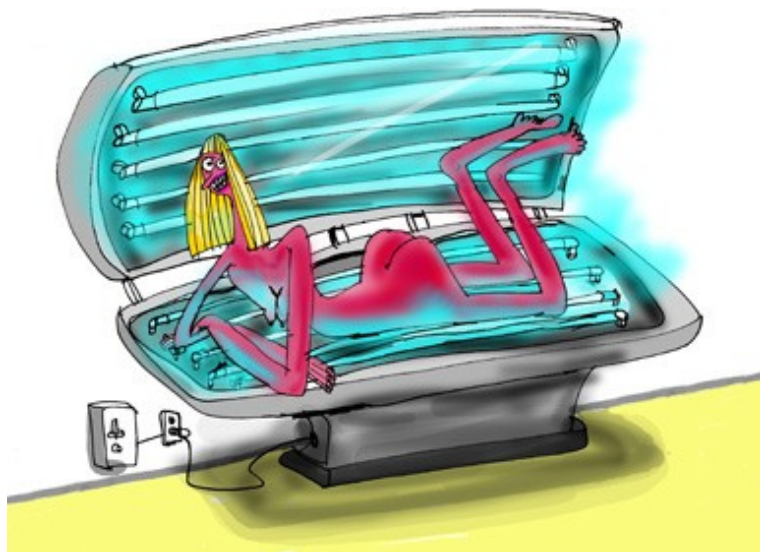
Hvordan forebygger jeg kræft i huden?

Det er heldigvis let at forebygge kræft i huden med fornuftig soladfærd. Undgår man solskoldninger og solarium, kan man forebygge langt de fleste tilfælde af kræft i huden. Det skønnes, at 85 % af de danske tilfælde af kræft i huden kan forebygges ved ændret soladfærd. Man kan lave følgende opdeling: Jo oftere du udsættes for solskoldninger – også i barndommen – jo større er din risiko for modermærkekræft. Jo mere UV-stråling du får igennem livet, jo større er din risiko for at få almindelig hudkræft.



UV-stråling og solarium

Solarier udsender intens og mere UV-stråling end den almindelige sol. UV-strålingen i solarier består af UVA- og UVB-stråling. I mange solarier er strålingen sammensat, så andelen af UVA-stråling er højere end den almindelige sol. Nogle rø udsender 10 gange mere UVA-stråling, end der er i almindeligt sollys. Det er bevist, at både UVA- og UVB- stråling er kræft fremkaldende.



Jørn Willumsen, Sundskole.nu

Ingen kontrol i solarier

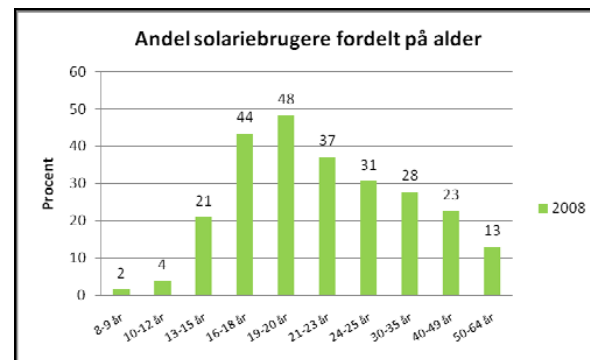
I Danmark er der ingen kontrol af UV- strålingens styrke og sammensætning i solarierne. Det betyder, at du ikke ved hvilken stråling, du udsættes for i solarieret. Der er heller ingen særlige krav til uddannelse af personale. Du kan derfor ikke være sikker på at få korrekt vejledning i et solcenter.

farligere er solarieret. Modermærkekræft er i dag den hyppigste kræftform blandt unge kvinder og den næsthøypigste kræftform blandt unge mænd.

Hvem bruger solarium?

De er hovedsageligt unge, der bruger solarium. Undersøgelser fra Kræftens Bekæmpelse viser, at en tredjedel af 15-20-årige unge bruger solarium, mens 16 procent af denne aldersgruppe går i solarium én gang om måneden eller oftere, selvom hovedparten godt ved, at det giver en øget risiko for at udvikle kræft i huden. Undersøgelserne viser også, at de unge ofte starter med at gå i solarium i en tidlig alder, idet ca. en

tredjedel 19-årige brugere at de hav-solariede-14-års al- ofte i for- med deres tion.



af de 15-solarie- angiver, de deres but inden deren— bindelse konfirma-

Er selvbruner et godt alternativ?

Ja, selvbruner er et godt alternativ, hvis du gerne vil have kulør. Selvbruner giver huden en brun farve som ligner solbrændthed. Det yder kun en lille solbeskyttelse, og kan derfor ikke anvendes i stedet for solcreme i solen. Men i stedet for at bruge selvbruner er det en god

Myte 4: 'Solariet er ikke farligt for unge'

Børn og unge er mere udsatte for at få kræft fra UV-stråling og solskoldninger, fordi deres krop er under udvikling. Derfor—jo yngre man er, jo farligere er solariet. Modermærkekræft er i dag den hyppigste kræftform blandt unge kvinder og den næsthypigste kræftform blandt unge mænd. Et stort nordisk studie har vist, at unge under 30 år som går i solarium en gang om måneden eller mere, øger deres risiko for at få modermærkekræft 2-3 gange.

Myte 5: 'Man bliver ikke skoldet i et solarium'

Solcreme er ikke det primære solråd

Man kan blive lige så forbrændt og solskoldet i et solarium som i den naturlige sol. Faktisk er solariets stråler ofte meget mere intense end den danske sommersonne.

En undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne viser, at cirka halvdelen af solariebrugerne bliver solskoldet i solariet.



Myte 6: 'Det er sundt at være brun'

Når huden bliver solbrændt, er det hudens reaktion på den stråling, vi udsætter huden for fra solen eller solariet. Huden ændrer farve for at kunne beskytte sig mod flere skader. Det er sundest for huden at beholde sit naturlige, blege look. For meget solbadning og solariebrug kan gøre huden gullig og give rynker og pigmentpletter.

Min datter går kun sjældent i solarium. Så er det vel ikke så farligt?

Børn og unge er mere udsatte for at få kræft fra UV-stråling og solskoldninger, fordi deres krop er under udvikling. Derfor—jo yngre man er, jo

Myter om solarium

Myte 1: 'Solarium er mere sikkert end den naturlige sol'

Nej, solariets stråling er ikke mere sikker end solens. Begge typer stråling øger din risiko for at få kræft i huden. Og jo mere du går i solarium, jo større er din risiko for at udvikle sygdommen. Forskning har vist, at bare ét månedligt besøg i solarium øger din risiko for modermærkekræft 2-3 gange.

Myte 2: Man skal gå i solarium for at få nok D-vitamin

Nej, du får D-vitamin fra solen – også når du er ude før kl. 12 og efter kl. 15. Du danner D-vitamin i solariet, men brug af solarium frarådes af både Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen på grund af den høje risiko for at få kræft i huden fra solariet. Om sommeren får vi opfyldt D-vitamin depoterne fra sommerens sol. Når vi ikke får D-vitamin fra solen om vinteren tærer kroppen på lageret af D-vitamin fra sommeren. D-vitamin kan også fås gennem kosten fra f.eks. fede fisk, lever, mælkeprodukter og kød

Myte 3: Det er en god idé at forbrune i solariet for at undgå forbrændinger i sydens sol

Forbruning i solarium kan give falsk tryghed og en dårlig idé, fordi UV-strålingen fra solariet er meget stærk, og øger din risiko for at udvikle kræft i huden. Samtidig viser forskning, at farven fra et solarium kun svarer til en beskyttelse på faktor 2-4, hvilket på ingen måde er tilstrækkeligt i sydens sol, hvor minimum anbefales faktor 15.

