



FAKTAARK SOLBESKYTTELSE I DANMARK

-del af en serie på i alt ni faktaark

Kræft i huden skyldes i langt de fleste tilfælde, at man har været udsat for UV-stråling. Det er særlig vigtigt at beskytte børn og unge: Jo flere solskoldninger og jo mere UV-stråling man får i barndommen, des større risiko for at få kræft i huden.

Fornuftige solvaner tidligt i livet kan reducere risikoen for solskoldninger og hudskader og nedsætte den samlede mængde UV-stråling, som huden bliver udsat for i et livsforløb. Tilsammen giver det mindre risiko for at få kræft i huden.

Solintensiteten svinger hen over året, over dagen, ved skydække og ozonlagets tykkelse. Desuden har hudtypen betydning for, hvor meget stråling der kan trænge ind i huden (1).

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 dette tidsrum, er det vigtigt at beskytte sig ved at søge skygge, bruge tøj, hat og solcreme:

Siesta

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 (1). 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.

Solhat

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

Solcreme

- Der kan altid trænge UV-stråling gennem solcreme. Benyt derfor ikke solcreme som primær beskyttelse, men der hvor tøjet ikke beskytter.
- Man må ikke bruge 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 mellem beskyttelse. I udlandet bør man bruge højere faktor efter behov.
- Brug rigelige mængder solcreme – én krop - én håndfuld.
- Undgå solcremer der indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor) til gravide og børn under 12 år. Dette stof findes kun i solcremer, der sælges i udlandet.

Sluk solariet

Ved solariebrug bidrager strålingen væsentligt til den samlede UV-dosis, hvilket kan øge risikoen for at få kræft i huden. (5;6;7;8)

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 Solariet. Læs mere på www.skrunedforsolen.dk

Solbeskyttelse for gravide

Gravide kvinder, og kvinder der spiser p-piller, 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) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR, Photoprotection. *The Lancet* Vol 370; 228-537, 2007.
- (2) Tuchinda C, Srivannaboon S, Lim HW. Photoprotection by Window Glass, Automobile Glass, and Sunglasses. *Journal of the American Academy of Dermatology* 2006;54(5):845-54.
- (3) Autier P. Perspectives in Melanoma Prevention: The case of sunbeds. *Eur J Cancer* 2004 Nov;40(16):2367-76.
- (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) Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer. IARC- International Agency for Research on Cancer; 2006. Report No.: 1.
- (6) 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>
- (7) Sun Protection Effect of Dihydroxyacetone. Farschou A, Janjua NR, Wulf HC, *Arch Dermatol* 2004;140: 886-887
- (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