



Hvor meget solcreme skal jeg bruge?

Du skal smøre rigelige mængder solcreme ind i huden, ca. 20 minutter inden du går ud i solen. Hvis du bruger for lidt solcreme, bliver virkningen reduceret med op til tre fjerdedele. Du skal bruge 40 ml. til en voksen – og 20 ml. til et barn.



En god tommelfingerregel: En krop - en håndfuld.

Hvor ofte skal jeg smøre mig med solcreme?

Når du har smurt dig med solcreme, holder den sin virkning i nogle timer. Vi ved endnu ikke hvor mange. Du skal altid smøre dig ind i solcreme igen efter behov, eller hvis du har badet eller svedt meget eller har tørret dig med håndklæde.

D-VITAMIN

Hvor længe skal jeg være i solen for at få tilstrækkeligt D-vitamin?

Solen hjælper vores hud med at danne D-vitamin, som bl.a. er nødvendig for at have stærke og sunde knogler.

Vi har ikke præcis viden på området, men regner med at vi har brug for ca. 15-20 minutters sommer-sollys cirka tre gange om ugen på ansigt og hænder for at dække vores behov for D-vitamin. D-vitamin kan også fås som kosttilskud.

Om sol og kræft i huden

Spørgsmål og svar





INDHOLD

KRÆFT I HUDEN

Hvad er kræft i huden?

Hvor udbredt er kræft i huden?

Hvordan forebygger jeg kræft i huden?

UV-STRÅLING

Hvad er UV-stråling?

Hvad er et UV-index?

SIESTA OG SOLHAT

Hvordan beskytter jeg mig mod UV-strålingen?

SOLBRÆNDT I SKYGGEN OG BAG RUDEN

Kan jeg blive brun gennem en rude?

Skal jeg beskytte mig, når der er skyer på himlen?

Skal jeg beskytte mig, når jeg er i skyggen?

SOLCREME

Hvilken solcreme skal jeg bruge?

Kan jeg være længere tid i solen, hvis jeg bruger solcreme?

Hvilken faktor solcreme skal jeg bruge?

Hvor meget solcreme skal jeg bruge?

Hvor ofte skal jeg smøre mig med solcreme?

D-VITAMIN

Hvor længe skal jeg være i solen for at få tilstrækkeligt D-vitamin?

Skru ned for solen mellem 12 & 15

TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse sætter fokus på sol og hudkræft med kampagnen "Skru ned for solen mellem 12 & 15". Kampagnen er en venlig håndsrækning, der skal hjælpe familien Danmark med at færdes udenfor med omtanke, når sommersolen står højt.

I dag lever godt 75.000 danskere med hudkræft - og hvert år registreres der 8.000 nye tilfælde. Kræft i huden har dermed udviklet sig til den hyppigste kræftsygdom i Danmark.



Solcremen skal

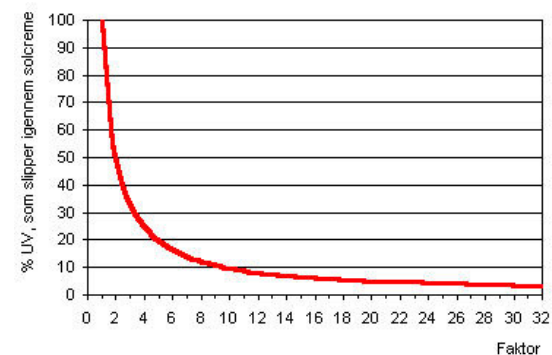
- have faktor 15 (giver mellembeskyttelse)
- være bredspektret (beskytte mod både UVA og UVB-stråler)
- gerne være vandfast
- ikke indeholde stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor). Dette stof er taget ud af alle solcremer i Danmark

Hvilken faktor solcreme skal jeg bruge?

Solcreme med faktor 15 anbefales til de fleste danskere. Hvis man har meget lys hud, skal man bruge en højere faktor. Hvis man tager sydpå, eller vil være længe ude i solen midt på dagen, skal man vælge en højere faktor.

Faktortallet på solcreme er kun vejledende. Den mængde sol du kan tåle afhænger af tidspunktet på dagen og året, mængden af UV-stråler, skydække, hudtype og hvor meget solcreme, du bruger. Det har også betydning, hvor ofte du smører dig, om solcremen har overskredet sin holdbarhedsdato og om huden er i kontakt med vand, sand, sved eller tøj.

Prisen for at få stoppet de allersidste og meget få procent af strålerne er ofte meget høj. Det kan derfor være en god ide at købe en billigere solcreme med lidt lavere faktor, hvis du så bruger den oftere eller smører mere på.



Kan jeg være længere tid i solen, hvis jeg bruger solcreme?

Nej det kan du ikke! Du kan (og skal) endelig ikke forlænge din tid i solen ved at tage solcreme på med høj faktor. Men du kan tåle mere UV-stråling i den tid, du er i solen.





SOLBRÆNDT I SKYGGEN OG BAG RUDEN

Kan jeg blive brun gennem en rude?

Ja, en del af solens UV-stråler går nemlig gennem ubehandlet vinduesglas. Det meste glas (og plastik) absorberer solens UVB-stråler, mens UVA-strålerne går gennem glasset.

Almindeligt glas f.eks. i person- og lastbiler filtrerer ca. 97% af UVB- og ca. 37% af UVA-strålingen fra. Laminerede forruder blokerer for alle UVB- og ca. 80% af UVA-strålerne.

Så du bliver udsat for en vis mængde UV-stråling gennem et vindue.

Skal jeg beskytte mig, når der er skyer på himlen?

Ja, UV-strålingen går gennem let skydække, derfor kan UV-strålingen også være stærk, når der er lette skyer på himlen.

Skal jeg beskytte mig, når jeg er i skyggen?

Ja, solens UV-stråling reflekteres fra omgivelserne. Derfor kan du også få for meget UV-stråling, når du er i skygge.

Overflader som sand, sne, vand, hvid maling, beton, og i mindre grad græs og jord, reflekterer UV-stråler. Sne og hvidt sand reflekterer helt op til 100% af UV-strålerne. Det vil sige, at du kan risikere at få dobbelt dosis, med stråling både fra oven og ned, hvis du er på stranden eller ved vandet.

SOLCREME

Hvilken solcreme skal jeg bruge?

Du skal bruge solcreme på de dele af kroppen, der ikke er dækket af tøj eller hat.

Det er vigtigt at smøre med rigelige mængder, ellers bliver beskyttelsen dårligere.



KRÆFT I HUDEN

Hvad er kræft i huden?

Kræft i huden skyldes som regel overdreven udsættelse for UV-stråling fra solen eller solarier.

Man skelner mellem to typer kræft i huden: *Almindelig hudkræft* og *modermærkekræft*. Almindelig hudkræft er den hyppigste. Den kan som regel skæres væk, men behandlingen kan efterlade grimme ar og kræve transplantation af hud. Modermærkekræft er den farligste, da den er meget aggressiv.

Jo tidligere kræft i huden opdages og behandles, des større chancer er der for at blive helbredt. Har man først fået en hudkræft, er der stor risiko for at sygdommen kommer igen.

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.

Hvor udbredt er kræft i huden?

Danmark har en af verdens højeste forekomster af kræft i huden. 75.000 danskere lever lige nu med sygdommen, og 240 dør af den årligt. Men det er kun toppen af isbjerget, da mange tilfælde 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 rejser mere til solrige lande, vi solbader mere og bruger oftere solarium. I dag er kræft i huden den hyppigste kræftform i Danmark – én ud af 12 danskere vil udvikle kræft i huden i løbet af deres liv.

Hvordan forebygger jeg kræft i huden?

Den totale dosis UV-stråling, du får gennem dit liv, og antallet af solskoldninger er afgørende for din risiko for at udvikle kræft i huden.





Jo oftere du udsættes for solskoldninger - også i barndommen, jo større er risikoen for **modermærkekræft**.

Jo mere UV-stråling du får igennem livet, jo større er risikoen for at du får **almindelig hudkræft**.

UV-STRÅLING

Hvad er UV-stråling?

UV-stråling kommer fra solen. Der er mange typer stråler i solen - både det synlige lys og den usynlige stråling. Den usynlige stråling består dels af varm infrarød stråling, dels af UV-stråling, der ikke kan ses eller mærkes.

UV-strålingen fra solen består af UVA-, UVB- og UVC-stråler. De tre typer UV-stråling har forskellig bølgelængde. Ozonlaget sørger for, at den farligste UVC-stråling ikke når jordens overflade.

UV-indeks	UV-strålings intensitet	Beskyttelse nødvendig ?
Mindre end 3	Lav	Nej
3 - 6	Moderat	Ja
6 - 8	Høj	Ja
8 - 10	Meget høj	Ja, mere
Større end 10	Ekstrem	Ja, ekstra

UVB-stråling giver solbrændthed og solskoldning. UVA-stråling giver også huden farve og medvirker til ældning af huden (rynker). Begge typer UV-stråling påvirker hudcellernes arvemateriale og kan medvirke til at man får kræft i huden.



Hvad er et UV-index?

UV-indexet beregnes dagligt og er et mål for intensiteten af den skadelige UV-stråling. Det udsendes med den daglige vejrudsigt fra DMI og kan ses eller modtages via SMS eller email på

www.skrunedforsolen.dk

Der er mange faktorer, der har indvirkning på UV-indexet: Årstid, tidspunkt på dagen, geografi, solens stilling på himlen, skyer, højde over havet og ozonlagets tykkelse. UV-indexet i Danmark varierer efter årstid fra 0 om vinteren til 7 om sommeren. Tidspunktet har også betydning. Ca. halvdelen af dagens UV-stråling falder mellem kl. 12 og 15. Derfor skal du beskytte dig i solen, når UV-indexet er 3 eller mere i dette tidsrum.



SIESTA OG SOLHAT

Hvordan beskytter jeg mig mod UV-strålingen?

Den bedste måde at beskytte din hud er, at tilbringe mindre tid i direkte sol, når UV-indexet er tre eller derover. I Danmark er det typisk mellem kl. 12 og 15 fra april til september.

Udendørs beskytter du dig bedst mod UV-stråling ved at søge skygge eller dække huden til. Brug knæ- og albuelangt tøj, bredskygget hat og solbriller.

Brug vandfast solcreme, faktor 15, til ansigt og hænder, der ikke er dækket af tøj.

