



FAKTAARK SOLBESKYTTELSE I DANMARK

-del af en serie på i alt ni faktaark

Kræft i huden skyldes i langt de fleste tilfælde for megen UV-stråling. Generelt gælder, at jo mere UV-stråling og jo flere solskoldninger, man får gennem livet, jo større risiko er der for at få kræft i huden. Det er særlig vigtigt at beskytte børn og unge, da høj UV-eksponering i barndommen øger risikoen for kræft i huden senere i livet (1).

Fornuftige solvaner kan reducere risikoen for solskoldninger og hudskader og nedsætte den samlede mængde UV-stråling, som huden bliver udsat for i et livsforløb. 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 (2).

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

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 (3). 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(3).

Solhat

- Brug hat med bred skygge, der dækker hoved og ører, og skygger for ansigt og nakke (4).
- Brug tøj, der beskytter nakke, krop, overarme og lår. Løstsiddende tøj af tæt vævet stof giver bedst beskyttelse. Der findes tøj med særlig UV-beskyttelse (4).
- Solbriller giver god beskyttelse mod UV-stråling og skader på øjnene. Tætsiddende solbriller med sidebeskyttelse beskytter bedst (5).

Solcreme (se endvidere faktaark om Solcreme)

- Benyt ikke solcreme som primær beskyttelse, men der hvor tøj eller skygge 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 faktor 15 (mellemfaktor). Ved sart hudtype bør man bruge højere faktor efter behov.
- Brug rigelige mængder solcreme – én krop - én håndfuld.



Sluk solariet

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

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) Oliveria et al: Sun exposure and risk of melanoma. Arch Dis Child (2006);91;131-138.
- (2) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR, Photoprotection. The Lancet Vol 370; 228-537, 2007.
- (3) Chadysiene, R and Girgzdys A: Ultraviolet radiation albedo of natural surfaces. Journal of Environmental Engineering and Landscape Management 2008;16(2);83-88.
- (4) Linos E et al: Hat, shade, long sleeves, or sunscreen? Rethinking US sunprotection messages based on their relative effectiveness. Cancer Causes Control 2011; 22;1067-1071.
- (5) Balk SJ and the Council on environmental health and section on dermatology: Technical report – Ultraviolet Radiation : A Hazard to Children and Adolescents. Pediatrics 2011;127(3);791-817.
- (6) Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer. IARC- International Agency for Research on Cancer; 2006. Report No.: 1.
- (7) 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>
- (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