



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 vigtigt for alle aldersgrupper at beskytte sig mod solskoldninger, da høj uv-eksponering og solskoldninger øger risikoen for kræft i huden.

Fornuftige solvaner kan reducere risikoen for solskoldninger og hudskader og nedsætte den samlede mængde uv-stråling, som huden bliver udsat for i et livsforløb. Der er flere faktorer at tage hensyn til i forhold til at beskytte huden mod for meget uv-stråling. Solintensiteten varierer både hen over året, over dagen, ved skydække og i forhold til ozonlagets tykkelse. Desuden har hudtypen betydning for, hvor meget stråling der kan trænge ind i huden (1). Personer med lys hud og fregner kan have særlig følsomhed over for solens uv-stråling. Personer med mørk hud har et naturligt forsvar mod solens uv-stråling, men de kan stadig blive solskoldede og få hudskader samt udvikle kræft i huden.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig mod solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september. I den gratis app "UV-INDEKS" kan man se uv-indekset der, hvor man befinder sig. Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat/tøj og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (10,12).

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 mere end 10-20 minutter i dette tidsrum, er det vigtigt at beskytte sig ved at følge de tre solråd:

1. Søg skygge

- 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 (2).
- Man får bedst beskyttelse under overdækning med stort udhæng, og hvis man ikke er i nærheden af reflekterende overflader (3).

2. Brug solhat, løstsiddende tøj og solbriller

- Tildækning af huden er den bedste beskyttelse mod uv-stråling.
- 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 tætvevet stof giver bedst beskyttelse. Der findes tøj med særlig uv-beskyttelse (4). En fysisk barriere som f.eks. tøj og hat beskytter bedre end solcreme.
- Solbriller giver god beskyttelse mod uv-stråling og skader på øjnene. Tætsiddende solbriller med sidebeskyttelse beskytter bedst (5).

3. Brug solcreme (se også faktaark om solcreme)

- Benyt solcreme som et supplement, hvor tøj eller skygge ikke beskytter.
- Brug ikke solcreme som en undskyldning for at være længe i solen.
- Hvor godt en solcreme beskytter afhænger af, hvor meget solcreme man bruger, og hvilken faktor den har.



- Vælg en solcreme, som beskytter mod både uva- og uvb-stråling med mindst faktor 30. Ved sart hudtype kan man bruge højere faktor efter behov.
- Brug rigelige mængder solcreme: Én krop – én håndfuld. De fleste smører mindre end halvdelen af den anbefalede mængde solcreme på. Du bliver bedst beskyttet, hvis du smører dig ind to gange med ca. 20 minutters mellemrum, før du går ud i solen. Det øger mængden af solcreme og giver færre steder, der ikke er dækket af solcreme (6). Få hjælp til indsmøring af ryggen.

Sluk solariet

Ved solariebrug bidrager strålingen væsentligt til den samlede uv-dosis, hvilket øger risikoen for at få kræft i huden (7,8,9,10).

Særlig solbeskyttelse

Gravide kvinder og kvinder, der bruger p-piller eller andre østrogenpræparater, anbefales at beskytte sig særlig godt i solen, da de har større risiko for at få permanente pigmentpletter fra solens uv-stråling (11).

Referencer

- (1) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR: Photoprotection. Lancet. 2007;370(9586):528-537.
- (2) Kroman N, Wulf HC, Eriksen P, Brodthagen H: Relative ultraviolet spectral intensity of direct solar radiation, sky radiation and surface reflections. Photodermatol. 1986;3(2):73-82.
- (3) Chadysiene, R and Girgzdys A: Ultraviolet radiation albedo of natural surfaces. J Environ Eng Landsc. 2008;16(2):83-88.
- (4) Linos E et al.: Hat, shade, long sleeves, or sunscreen? Rethinking US sun protection messages based on their relative effectiveness. Cancer Causes Control. 2011;22(7):1067-1071.
- (5) Balk SJ and the Council on Environmental Health, Section on Dermatology: Ultraviolet radiation: a hazard to children and adolescents. Pediatrics. 2011;127(3):791-817.
- (6) Heerfordt IM, Torsnew LR, Philipsen PA, Wulf HC: Sunscreen use optimized by two consecutive applications. PLoS One. 2018; 13(3):e0193916.
- (7) International Agency for Research on Cancer: IARC Monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans, Volume 100D, 2009.
- (8) World Health Organization: Artificial tanning devices: public health interventions to manage sunbeds. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241512596>
- (9) Farschou A, Wulf HC: Ecological Data on the Relation Between Sunbeds and Skin Cancer. Photodermatol Photoimmunol Photomed. 2007;23(4):120-125.
- (10) Greinert R et al.: European Code against Cancer 4th Edition: Ultraviolet radiation and cancer. Cancer Epidemiol. 2015;39 Suppl 1:75-83.
- (11) Andersen K, Lomholt H, Thestrup-Pedersen K, Wulf HC: Klinisk Dermatologi og Venerologi, 2. udgave, Munksgaard Danmark 2006.
- (12) Læs mere om solrådene på www.solkampagnen.dk