

Hudlægen informerer om

Solbeskyttelse



Dansk dermatologisk Selskab

Solen

Efter en dansk vinter glæder de fleste sig til at se solen og nyde foråret. Så snart varmen kommer i forsommeren, smider vi tøjet og udsætter os for solens stråler. Da vi har stadig mere fritid, bliver det til en større solmængde end tidligere, og dette har ført til bi-virkninger i form af solforbrænding og tidlig ældning af huden.

Fra oktober til april er der så få skadelige stråler i solen, at der ikke er behov for at beskytte sig mod solstrålerne. Så snart foråret kommer, og solen kommer højt på himlen, virker solens stråler kraftigt på huden. I denne forårsperiode er det ikke ualmindeligt at få soleksem og at blive rød, da vores hud endnu ikke har vænnet sig til solen efter vinteren. Solens styrke tiltager indtil ca. 1. juli, hvorefter den igen aftager. **Når solen er stærkest, kan der på én sommerdag være flere skadelige stråler i solen end i hele december og januar tilsammen.**

Hudens modstandsdygtighed Personer, der fra naturens hånd er brune, tåler solen bedre end personer, som har lys hud og som har vanskeligt ved at blive brune. Det er dog ikke kun den medfødte beskyttelse, der bestemmer, hvor meget sol man tåler. Man opnår også beskyttelse ved gradvis at udsætte sig for sollys. Denne beskyttelse er dog ikke tilstrækkelig til at klare forårs- og sommer-solen uden risiko for forbrænding. Den ekstra solbeskyttelse, der opnås ved soludsættelse, kommer fordi pigmentmængden (pigment = hudens brune farve) i huden øges, og fordi overhuden bliver tykkere.

Lyse eller rødhårede personer har høj risiko for at blive forbrændt, idet solstråler let trænger ned i huden og forårsager skade. Dette sker ikke så nemt hos brune personer, hos hvem pigmentet bortfiltrerer solstrålerne. Mørke hudtyper tåler derfor meget mere sol.

Solforbrænding

For at man kan blive rød af solen, må denne ud-sende korte ultraviolette stråler (UVB). De findes i sollyset om foråret, sommeren og efteråret, men stort set ikke om vinteren. Om foråret vil en almindelig dansker kunne opholde sig ca. 1 time i solen uden at blive rød og om sommeren lidt kortere, selv om huden har tilpasset sig solen.

Hudkræft

For meget ultraviolet stråling medfører en risiko for, at huden på langt sigt reagerer med skællende forandringer, der kan udvikles til hudkræft.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at effekten af den mængde solstråling, man får, summeres som på et taxameter. Jo mere stråling man får, jo større er risikoen. Huden glemmer aldrig, at den har været be-strålet, og dag for dag og år for år tæller taxameteret, indtil man har overskredet den mængde, som huden kan tåle. Herefter kan der komme rynker og eventuelt hudkræft. Solskoldning i barndommen kan have be-tydning for udviklingen af modermærkekræft senere i livet. **Det er derfor vigtigt at forhindre forbrændin-ger hos børn og at nedsætte den samlede mængde sol, som man får igennem årene.**

Solbeskyttelse

For at nedsætte risikoen for forbrænding og lang-tidsbivirkninger fra solen må vi beskytte os, idet vi allerede får for meget sol. Dette viser sig ved, at der er en kraftig stigning i antallet af personer, der får hudkræft. Vi må altså nedsætte den samlede sol-mængde, vi får.

Hvad kan man gøre? Den nemmeste måde at nedsætte solmængden på er ved at huske nogle simple leveregler. **Halvdelen af al solstråling, der er skadelig for huden, findes imellem kl. 12 og kl. 15** (sommertid), og det er derfor en god idé at begrænse soludsættelsen i denne periode mest muligt. Endelig rejser en stor del af befolkningen sydpå om vinteren og om foråret. Da solen står højere på himlen i disse områder, kan man få betydelige mængder sol, der giver stor risiko for solskoldning og bidrager meget til den samlede strålingsmængde. I disse situationer gælder det i endnu højere grad, at man bør undgå middagssolen.

Tøj beskyttelse. Tøj, selv tyndt, løsthængende sommertøj giver en god solbeskyttelse, idet tynde akrylbluser beskytter bedre end faktor 6 og tynde bomuldsbluser bedre end faktor 11. Næsten alle andre former for stof er i praksis uigennemtrængeligt for sollys. Det er derfor en god idé at anvende en bluse ved ophold udendørs og ved friluftsliv for derved at undgå unødige mængder sol.

Solcremer. Solcremer beskytter enten ved at ab-sorbere strålingen, før den trænger ned i huden, eller ved at reflektere solstrålerne fra hudoverfladen, så de ikke trænger ned i huden. Dyreforsøg har vist, at solcremer beskytter effektivt imod skoldning og hud-kræft. **Solbeskyttelsesfaktoren er på pakningen af solbeskyttelsesmidler ofte forkortet til SPF (sun protection factor). Den angiver, hvor mange gange større soldosis man kan tåle med creme end uden.**

Tallet gælder kun, såfremt der bruges rigelige mængder solcreme. Denne beskyttelsesform er vigtig specielt ved rejser sydpå, under skiophold i bjergene samt ved solbadning i haver og ved stranden.

I Danmark vil en faktor 6-8 normalt være tilstrækkelig, men solfølsomme personer og personer, som opholder sig i solrige områder, bør som minimum anvende faktor 12-15.

Yderligere vejledning findes i nedenstående skema.

Solfølsomhed	Solbeskyttelse i forårs- og sommer-sol i Danmark
Mere følsom (lysere) end gennemsnit	SPF > 12
Gennemsnitsdanske	SPF 8
Mindre følsom (mørkere) end gennemsnit	SPF 4

Soleksem

En del mennesker får kløende knopper efter soludsættelse. Der er i disse tilfælde oftest tale om soleksem. Udslettet ses hyppigst i forårsmånederne, lige når solen får magt, og det forsvinder normalt i løbet af sommeren. Det er forholdsvis almindeligt, at man ved rejser sydpå tåler solen der bedre end vores forårssol, og nogle får større problemer ved at rejse nordpå.

Solarier

Solarier udsender fortrinsvis langbølget ultraviolet lys (UVA), men tillige varierende mængde kortbølget ultraviolet lys (UVB), som har samme virkning på huden som solen. Solarielys skal derfor medregnes, når man vurderer risikoen for langtidsbi-virkninger af solen. Ved at bruge solarium før en rejse sydpå i vinter- og forårsmånederne kan man opnå mindre risiko for at blive rød af solen, idet solariet op-bygger pigment i huden. Dette pigment beskytter delvist mod solen.

Solarium bør ikke anvendes i sommermånederne i kombination med sol eller efter sommerens sol for at vedligeholde den brune farve, idet den skadelige virkning af solariet herved øges.

