
Hudkræft og solen

Hudkræft opstår ved skadelig påvirkning af hudens celler. Antallet af personer, der rammes af hudkræft – både almindelig hudkræft og modernærkekræft – er mere end fordoblet gennem de sidste 20 år. Det skyldes helt overvejende, at vores hud får mere sollys, end den kan tåle. For modernærkekræft er det beregnet at 9 ud af 10 tilfælde er fremkaldt af sollys. Det samme gælder formentlig for almindelig hudkræft.

Ændret livsstil

Vi har ændret vores livsstil meget: når det er varmt bruger vi mindre og tyndere tøj, der ikke dækker huden helt. Vi har fået mere fritid med lettere adgang til strand og udendørs liv, og vi tager på ferierejser til solrige lande.

Desuden har vi fået den opfattelse, at det er både pænt og ser sundt ud at være solbrun. Alt sammen medfører, at vi udsættes væsentlig mere for sollysets skadelige virkninger.

Sollyset

Sollyset indeholder ultraviolette (UV) stråler, som kan skade huden. Både ultraviolet-B (UV-B), som hovedsagelig forbrænder huden og ultraviolet-A (UV-A), som især ødelægger de elastiske fibre i huden, så huden rynkes og ser gammel ud. UV-B og UV-A kan hver for sig give hudkræft, men de forstærker hinandens virkning af sollyset. Personer med lys hud, som de fleste danskere har, er særlig udsat for de skadelige virkninger. Det gælder også personer, der tidligere har haft hudkræft.

Hvad skal jeg gøre?

Det bedste du kan gøre for at undgå solens skadelige stråling, er helt at lade være med at solbade. Du skal undgå middagssolen, opholde dig i skyggen og tage let tøj på, når du er udenfor. Er du nødt til alligevel at være ud i solen, er det vigtigt at du også bruger solcreme på ubeskyttet hud.

Solbadning

Ved solbadning udsættes man for intensiv solstråling. Personer, der har haft modernærkekræft og almindelig hudkræft, skal derfor helt undgå at solbade.

Undgå solen midt på dagen

Sollyset og dermed den skadelige ultraviolette stråling er meget kraftig midt på dagen – undgå derfor solen mellem kl. 11 og 14.

Brug skyggen midt på dagen

Hvis du gerne vil være ude midt på dagen, så ophold dig i skyggen hvor UV strålingen er væsentlig mindre.

Beskyt huden med tøj og hat

Tøj – også let tøj – giver en god beskyttelse mod UV strålingen. Selv en tynd T-shirt beskytter mindst svarende til en solcreme med faktor 10, også selvom den er våd. Huske også at beskytte ansigtet ved at bruge en hat med skygge.

Solcreme

Solcremens evne til at beskytte huden mod UV Stråling udtrykkes i faktortallet. Jo højere faktortal en solcreme har, jo mere beskytter den. Faktor 15 giver tilstrækkelig beskyttelse til de fleste, og du opnår næsten ikke noget ved at bruge et højere faktortal. Det er ikke nødvendigt at bruge solbeskyttelsescreme om vinteren i Danmark.

Solcreme skal anvendes rigtigt for at virke

Hvis du smører for lidt solcreme på, får du for lidt beskyttelse. Du skal bruge en håndfuld (30-40 gram) for at dække hele kroppen. Cremen skal smøres så tykt på, at huden bliver glat og cremen kan føles på overfladen. Det hjælper ikke at bruge en creme med højere faktortal i et tyndt lag. Det er vigtigt, at solcremen smøres må, inden man begynder at svede, ellers kan huden ikke optage cremen. Cremen skal derfor på huden mindst ½ time, inden man skal ud i solen.

Smør solcreme på flere gange

Solcreme bliver helt eller delvist vasket ud af huden ved badning. Også aftørring efter badning fjerner solcreme fra huden. Det er derfor vigtigt at smøre sig ind igen efter badning.

Brug ikke gammel solcreme

Solcreme har begrænset holdbarhed, så det er en dårlig ide at gemme den til næste år. Cremen nedbrydes af sollys og varme, men du kan ikke se på cremen om den stadig er virksom. Køb derfor ny solcreme hvert år.

Solarium

Ved solariebrug udsættes huden intensivt for UV stråling. Personer, som har haft hudkræft, skal derfor helt undgå at bruge solarium.

HUSK

- **UNDGÅ HELT SOLBADNING OG SOLARIEBRUG**
- **UNDGÅ SOLEN MIDT PÅ DAGEN**
- **OPHOLD DIG I SKYGGEN MIDT PÅ DAGEN**
- **BESKYT HUDEN MED TØJ OG HAT**
- **BRUG SOLCREME PÅ UBESKYTTET HUD**