

Anbefalinger vedrørende solbeskyttelse

Solprofylakse ver. 1.1 Hudklinikken Nykøbing Falster 2018



Solprofylakse har til formål at reducere mængden af UV-stråling som huden udsættes for. Det er i dag velkendt at UV-stråling både giver tidlig ældning af huden i form af tab af elasticitet, men også længerevarende skader på hudens celler, der kan føre til forstadier af hudkræft eller øge tendensen til kræft i huden. Også modermærke kræft er tæt relateret til antallet af forbrændinger i solens lys eller solarium. Solarium bør derfor helt undgås da det hos unge øger livstidsrisikoen for modermærkekræft med mindst 2 gange.

Hvis UV- indeks er over 3 bør anbefalingerne nedenfor følges. Oplysninger om UV-stråling findes i mange nyheder og i Apps på mobiltelefon. QR-kode nedenfor linker til et eksempel på en mobil App.

Anbefalinger:

Ophold dig i skyggen frem for at opholde dig direkte i solen. Gælder naturligvis først og fremmest, hvor sollyset er kraftigt, det vil sige typisk under sydlige himmelstrøg, men også i sommerhalvåret i Danmark.

Anvend tøj med UV-beskyttelse. Mange typer af tøj har specifikation på, hvor meget det dæmper sollyset, spørg gerne efter denne information. Anvend hat og tænk også på soludsættelse i hårbunden, på ører og i nakkepartiet samt på håndrygge og underarme.

Solcreme kan ydermere anvendes til at beskytte huden på lysudsatte områder. Vælg en solcreme, som ikke generer dig for meget således at den kan påføres i tilstrækkelig mængde. Til dagligt brug i Danmark er faktor 15 med både UVB og UVA beskyttelse tilstrækkeligt, men skal påføres flere gange dagligt hvis man opholder sig ude. Ansigt, håndrygge og underarme er særligt udsatte for kronisk lyspåvirkning, og bør beskyttes ved ophold ude når UV-indeks er over 3. Hvor solen er kraftigere anvendes højere beskyttelsesfaktor.

Link til App – UV-indeks:



Link til hudklinikken:

