



## Solfaktorkremer

**Forfatter: Rikshospitalet**

Solfaktorkremer er kremer som påføres huden for å redusere effektene av ultraviolett (UV)stråling. Solfaktoren er et forholdstall, som beskriver forholdet mellom dosen av ultraviolett lys som kreves for å skape rødme i huden med og uten solfaktorkrem.

Dersom intensiteten av UV strålene hadde vært konstant, kunne vi oppholde oss 15 ganger så lenge i solen med solfaktor 15, enn vi hadde kunnet uten denne solfaktorkremen, før vi ble solbrente.

### **Når skal vi ta på kremen?**

I Norge er det viktigst med solfaktorkrem i månedene fra mai til september, månedene da solen står høyest på himmelen. Den viktigste perioden er forsommeren, fordi huden da ikke er forberedt gjennom pigmentering og fortykkelse av overhuden. Selv med et lett skydekke kan mesteparten av de ultraviolette strålene nå jordoverflaten. Dersom en befinner seg i høyden er UV intensiteten sterkere. Refleksjon fra sne og sand medfører økt UV eksposisjon.

Solfaktorkremen bør brukes i perioden mellom klokken 11 og 15. Helst bør kremen smøres inn en halv time før soleksposisjon.

### **Hvordan skal påføringen utføres?**

Solfaktorkremen må påføres raust over hele kroppen for å oppnå den angitte grad av beskyttelse. Det betyr at en voksen krever omkring 30 g for en helkroppspåføring. Innsmøring av ansikt, ører, hals og hender medfører forbruk av 3 g.

Kremen bør påføres igjen etter bading og tørking av kroppen med håndkle. Selv vannfaste produkter må reappliseres etter få timer. Det finnes produkter som ikke krever så hyppige påføring, disse produktene inneholder liposomer som bærer av de kjemiske solfaktorsubstanser.

### **Hvor skal vi smøre?**

Områder av huden som eksponeres for UV stråler bør smøres. Husk å smøre ører og omkring øynene. Mange liker ikke den stikkende følelsen i huden som kremene kan gi omkring øynene. Bruk da en krem eller stift med kun titanium- dioksyd eller sinkoksyd i dette området.

Neseryggen er ofte et problem selv med riktig smøring. Bruk gjerne en stift med høy solfaktor på neseryggen som også inneholder fysisk blokker som titanium- dioksyd eller sink.

Leppene krever ekstra omtanke, spesielt underleppen. Bruk helst en fet stift, og påfør flere ganger i løpet av dagen. Oppløsninger og geler egner seg ikke til bruk på leppene.

Hodebunnen er viktig å smøre for personer som er skallet eller har tynn behåring. Tynt behårede områder bør beskyttes med en oppløsning eller gel. Disse inneholder ikke fett og er kosmetisk akseptable.

### **Hva med barna?**

Barn bør bruke solbeskyttelse. Solfaktorkremer er ikke anbefalt for barn under 6 måneders alder. Dette skyldes ikke at solfaktorsubstansene kan være farlige, men at så små barn ikke bør utsettes for direkte sterk sol.

Solfaktorkremer til bruk hos barn er prinsipielt identiske med kremene for voksne. Det finnes imidlertid kremer som ikke inneholder kjemiske substanser laget for barn. Disse inneholder kun fysiske blokkere som reflekterer solen fra hudoverflaten. Husk at klær er den beste solbeskyttelse, gjerne sterke, friske farger !

Jeg får kviser av solfaktorkremen!

Personer med fet hud og tendens til kviser vil ofte ha problemer med fete solfaktorsubstanser. Disse bør bruke fettfattige kremer. Selv "fettfattige" bæresubstanser kan oppleves som fete, fordi den aktive solfaktor er en olje.

### **Spesielle hensyn**

Mange bruker solfaktorkremer av spesielle årsaker som soleksem, solutløste hudsykdommer eller de tar medikamenter som kan medføre økt følsomhet for sollys. Disse bør bruke kremer med spesielt god beskyttelse mot langbølget ultraviolet lys, såkalt UVA lys. Den beste beskyttelse mot denne delen av solspekteret er kremer som inneholder drometrisol trisiloxan

(Mexoryl SX/XL), benzoylmethaner (avobenzone eller Parsol 1789) eller sinkoksyd/titaniumdioksyd (fysiske blokkere).

Generelt skal en solfaktorkrem inneholde beskyttelse mot både langbølget (UVA) og kortbølget (UVB) ultraviolet lys.

15.06.2003

Gjengitt med tilattelse av Rikshospitalet