



Solvett for påskefjellet

Sunne tips for brunfarge uten kreftfare.

Påsken står for døren, og for mange er det årets første langvarige opphold utendørs i solen. Sol og snø er en herlig kombinasjon, men for huden kan det bli en sjokkopplevelse.

Det anbefales derfor å beskytte vinterblek hud med solkrem som har minst faktor 15. Strålingen er sterkere jo høyere opp i fjellet man kommer, dessuten virker snøen som en refleks som forsterker effekten.

På høyfjellet kan man godt supplere med en dekkende solstift (faktor 20-50) på utsatte områder som nese og lepper.

Kreftforeningen har utarbeidet fem enkle råd for å få det beste ut av solen. Disse rådene gjelder for soling generelt, men kan fint anvendes på påskefjellet:

1. Ta pauser fra solen - unngå å bli solbrent

Nyt solen, men husk at både å bli solbrent og mye soling øker risikoen for solskader og hudkreft. Det kan også fremskynde rynker. Tar du noen pauser fra de sterke solstrålene mellom klokken 12 og 15, er faren for å bli solbrent mindre.

2. Bruk klær, solhatt og solbriller

Vinterblek hud blir lett brent. Sol deg sakte og ta hensyn til hudtypen din. Barn, ungdom og de som har lys hud, trenger ekstra beskyttelse. Lette klær og solhatt/caps beskytter godt.

3. Bruk solkrem med faktor 15

Skygge og klær beskytter best - solkrem er nødvendig når huden ikke er beskyttet på annen måte. Smør den på minst en halvtime før du går ut. For norske forhold er faktor 15 tilstrekkelig for de fleste. Høyfjell og snø krever enda høyere faktor.

En god solkrem bør beskytte mot både UVA- og UVB-stråler. En grei huskeregel er at UVA står for Aldring og UVB for Brent.

På nettsidene til Norsk institutt for luftforskning (www.nilu.no) finner du daglige UV-varslinger for hele landet.

4. Unngå solarium - det øker risikoen for føflekkreft

Solarium frarådes, spesielt for alle under 18 år. Bruk av solarium øker risikoen for hudkreft. Det gjelder også om solarium brukes som underlag for naturlig soling.

Solbriller til barn og voksne

På fjellet er det lurt å bruke solbriller hele tiden, også når det er overskyet. Refleksene i lyset kan føre til snøblindhet, som er det samme som hornhinnebetennelse. Dette kjennes som om man har sandpapir under øyelokkene, og bør undersøkes av lege.

Som regel vil skaden hele seg selv, men strålingen kan skade øyelinsen og føre til utvikling av grå stær.

Billige solbriller er som regel like bra som dyre, men sjekk at de er UV-merket.

Vær spesielt nøye på at barna har på seg briller som sitter godt.

Til høyfjellet er det lurt med dekkende briller som hindrer at solen kommer inn i øynene fra siden.

Helsebringende solstråler

Svenske forskere har i en [undersøkelse](#) påpekt at vi bør sole oss mer for å øke kroppens D-vitaminsnivå, og dermed beskyttes bedre mot blodpropp. Dette er gode nyheter når det går mot årets lysere tider igjen. Samtidig er det kjent at ufornuftig soling er hovedårsaken til hudkreft.

Hudkreftfaren er mest knyttet opp mot å bli brent av solen. Det er dette man også vil unngå i påskefjellet. Høy solfaktor sikrer de gode egenskapene fra sola, samtidig som man ikke blir brent.

Ti minutter daglig med sol på ansikt og armer er ifølge eksperter nok for å få en god produksjon

av D-vitaminer, hvis man også får det hver dag om sommeren.

..Og for de som vil jukse litt

Er du opptatt av å bli brun, og forsvinner påsken uten at du har oppnådd ønsket farge? Både selvbruningskremer og solpudder gir varm glød til gråhvit, gusten vinterhud, og er helt ufarlige for huden.

Et godt tips er å bruke solkrem med høy faktor utendørs om dagen, for deretter å smøre ansiktet med en god fuktighetskrem og selvbruner om kvelden.

De illeluktende kremene som tidligere ga en gulaktig farge er nå erstattet av gode selvbrunere som gir en naturlig brunfarge. Et annet tips er solpudder, som man kan børste på der solen normalt ville gitt mest farge i ansiktet (panne, nesetipp, kinn og hake).

Kilde: Kreftforeningen.no, Aftenposten.no og Norsk institutt for luftforskning (Nilu.no).