



Råd om soling

Vi inndeler mennesker i hudtyper etter reaksjon på sol.

1. De som ikke har pigment blir aldri brune, såkalte albinoer.
2. Personer som har lite pigment blir heller ikke særlig brune, men får kun rødfarge etter soling.
3. Personer som er fregnet, blonde og bleke har lite pigment og er blant de som bør passe seg for sol og ikke forsøke å bli brune. Soling vil bare føre til solskader og farlige forandringer i huden.
4. Hudtyper som lett blir brune og sjeldent brent har liten tendens til hudkreft, men kan få rynker i like stor grad som de med hvitere hud. Likeså kan immunforsvaret, kroppens sykdomsforsvar, svekkes.

Hvordan unngår jeg å bli solbrent - tommelfingerregler

Solen er som kjent sterkest 3 timer midt på dagen og da bør du være ekstra forsiktig. De som blir lett brent anbefales lette klær og solkrem på udekkede områder i starten. Barn har tynn hud og blir veldig lett forbrent og bør absolutt beskyttes. Spesielt småbarn i førskolealder tåler mindre sol. Disse er ofte ute opptil 5-6 ganger mer enn voksne. Dette er skader som tilsynelatende helbredes men vil siden slå ut i hudforandringer.

Når huden blir rød og varm sier den i fra at nå er det mer enn nok sol.

Som kjent er solkremer forandret de siste årene slik at de nå også beskytter mot UV-A, altså

langbølget ultrafiolett lys. Derfor er solfaktorene blitt høyere enn de var før. I Norge anbefaler vi solfaktor på minst 8. Hos barn bør du bruke høyere faktorer f.eks. 10,15 eller 20. Du må også huske at etter en time eller to er virkningen av solkrem betraktelig redusert. Ved bading bør du bruke en vannfast solkrem. Om du lett blir brun, blir du også brun med solkremer, men ikke så mørk som ellers. Selv om det er skyet vær, vil 30-50% av solstrålene gå gjennom skylaget så du kan bli solbrent likevel. Likeså vil du merke solen mindre hvis det er litt vind. Hvis du bader innimellom, vil dette forandre huden slik at soling virker kraftigere. Du bør passe på å ikke ta for kraftige solinger - unngå at huden blir rød. Kort og intensiv soling er skadelig og kan påskynde utviklingen av føflekk-kreft, såkalt melanom.

Gravide, barn, parfyme og medisiner

- Medisiner kan mange ganger gi solallergi. Disse fører til at du får svære utslett ved soling.
- Det samme sees ved enkelte parfymerte og uparfymerte kremer.
- Gravide bør utvise forsiktighet og ikke steke seg for mye og bli for varm. Huden tar da en stor del av blodsirkulasjonen og den gravide kan bli overopphetet, slik at fosteret lider under dette.
- Barn har tynn hud og blir veldig lett forbrent og bør absolutt beskyttes. Spesielt småbarn tåler mindre sol. Disse er ofte ute opptil 5-6 ganger mer enn voksne. De får skader som tilsynelatende helbredes men vil siden slå ut i hudforandringer.