



## Solforbrenning

Det er godt å være ute i solen. Du må bare passe på ikke å bli solbrent.

Hver gang du bli solbrent, oppstår det en skade i huden, som etter mange år kan utvikle seg til hudkreft. Hudkreft som utgår fra føyflekker, såkalt malignt melanom, er farligst.

Noen leger mener også at solbrenthet fører til en forbigående lettere svekkelse av kroppens immunforsvar.

Solen er sterk ved kysten, i Syden og i høyden selv i overskyet vær. Solen ved ekvator er mye sterkere enn i Norge. Den årlige UV-dosen der er fire ganger så høy som i Oslo.

### Hvordan beskytter jeg meg best mot solen?

De første dagene du er i sterk sol, bør du bruke en vannfast solkrem. Huden må gradvis tilvennes solen. En bør minst bruke solfaktor 15, som beskytter både mot UVA og UVB stråler. Husk å gjenta påsmøring av solkrem ofte.

Når du bruker solfaktor tar det litt lengre tid å bli brun, men til gjengjeld blir brunfargen finere og du slipper som oftest flassing av huden. Pass spesielt på å smøre inn utsatte områder som nese, øre og skuldre med høy faktor, minst 15 eller en solblokker. Lepper bør beskyttes med spesiell stick, en med totalblokk. Da reduseres risikoen for å få munnsår.

Om du er blek bør du ikke ligge for lenge i solen de første dagene. Husk at solen er kraftigst

mellom klokken 10 og klokken 14.

Også ved opphold i skyggen blir du utsatt for solstråler som reflekteres, bruk derfor alltid solkrem.

I tillegg til solkrem bør du dekke huden til med klær. Vær imidlertid oppmerksom på at solstråler også trenger gjennom klær, spesielt våte klær. Husk derfor på å smøre utsatte hudpartier selv om du har klær på.

### **Er det noen hudprodukter jeg ikke bør bruke i solen?**

Unngå å bruke jordnøttolje eller kokosnøttolje. Disse inneholder ingen beskyttelse, og øker faren for solforbrenning og påfølgende flassing av huden.

Vær også klar over at enkelte parfymer kan øke risikoen for solbrenthet og soleksem.

### **Hvem er mest utsatt for solforbrenninger?**

Jo lysere hudtype du har, jo viktigere er det å beskytte huden godt. Enkelte personer, som for eksempel rødhårede, fregnede eller lyshårede blir sjelden særlig brune og har størst risiko for å bli solforbrent og for å få varige hudskader.

Små barn har en mer følsom og sartere hud enn voksne. Pass derfor nøye på å bruke krem med høy solfaktor og benytt hodeplagg med skygge til de minste. Spedbarn bør skjermes mot sol eller ha høy solfaktor, eventuelt solblokk på nakne kroppspartier. Det er ennå viktigere for barn å unngå å bli solbrent fordi skadene øker risikoen for hudkreft senere i livet.

### **Hvordan kan jeg behandle solforbrenninger selv?**

Om du er blitt solbrent, kan avkjølte kluter eller håndklær lindre.

Et tynt lag med hydrokortison krem, kan også ha en god lindrende virkning. Det solforbrente området må senere smøres med fuktighetskrem.

Du må den første tiden være varsom med å utsette det solforbrente område for sol, og bruke en krem med høy solfaktor.