



For mye eller for lite sol?

Linda hadde nylig kommet hjem fra enda en ferie i Syden. Hun er glad i å sole seg og var mørkebrun i huden. Innimellom sydenturene går hun jevnlig til solarium. Jeg hadde tidligere tatt opp med henne at hudkreft er den raskest økende kreftformen vi har, og at hun bør vurdere å begrense solingen.

Solstrålene svekker også huden og gjør at man får rynker og andre aldersforandringer tidligere. Jeg var usikker på om jeg skulle minne om det igjen, men valgte under tvil å ta det opp på nytt.

Pasient: Ja, ja, jeg vet hva du mener om dette, men solen gjør at jeg føler meg lysere til sinns. Jeg synes også jeg ser mye bedre ut med litt farge i ansiktet.

En gang foreslo jeg at hun kunne bruke en bruningskrem. Hun sa da at hun fargede kremer ikke ga et like naturlig resultat. Jeg hadde da dristet meg til å det kanskje ikke var naturlig å være mørkebrun hele året.

Pasient: Jeg har klippet ut noen artikler jeg tenkte du måtte lese. I USA har de forsket og funnet ut at soling faktisk er bra for hudkreft, sa Linda.

Hun lette i vesken sin, og tok frem noen avisutklipp som hun la på bordet mitt med overskriften "Sol kan hindre hudkreft. Strålende forskningsresultater redder påskekosene.". Det har lenge vært kjent at solen er den viktigste årsaken til hudkreft. Nå spør forskerne seg om sol også kan ha gunstig effekt hos noen. Artikkelen omhandlet en amerikansk studie av 528 personer med hudkreft der man fant at de som hadde solt seg mest hadde de beste leveutsiktene.

Lederen for studiene uttalte at funnet var uventet at, og at de vil undersøke det nærmere. Han sa videre at den gunstige effekten av solen kanskje skyldes vitamin D. Vitaminet blir produsert i huden når den blir utsatt for sollys og kan begrense veksten av uønskete celler. En annen mulig forklaring kan være at rynkene som solstrålene forårsaker hindrer sykdommen i å spre seg videre inn i kroppen. Foreløpig vet man ikke nok om hvordan kan utnytte dette på en god måte. Og til tross for de oppsiktsvekkende funnene advarer forskerne mot å sole seg. De slår fast at hudkreft har økt i omfang de siste 50 årene, og at tallrike studier viser at sollys er den viktigste kilden. De samme forskerne anbefalte spesielt pasienter som har hatt hudkreft å beskytte seg godt når de er i solen. Hvis man har hatt hudkreft en gang, har man økt risiko for å bli rammet av sykdommen på nytt og bør derfor være ekstra forsiktige.

En annen forskergruppe fra Karolinska Institutet i Stockholm har vist at solstråler kan beskytte mot lymfekjertelkreft. Denne gruppen sammenliknet 3.700 pasienter i Sverige og Danmark med friske personer. Alle redegjorde for sine solvaner. Det viste det seg at de som solte seg oftest og mest, hadde den minste risikoen for å utvikle lymfekjertelkreft, spesielt den alvorlige formen som kalles non-Hodgkin. Også disse forskerne mente at dette skyldtes produksjon av vitamin D i huden. Det er tidligere antydnet at mangel på dette vitaminet kan spille en rolle ved utvikling av kreft i prostata, bryst og eggstokker.

Samtidig må vi huske på at det er stor forskjell på personer som ikke soler seg i det hele tatt og personer som Linda som soler seg uvanlig mye. Begge forskningsteamene mener fortsatt at soling forårsaker hudkreft. Selv om soling kanskje beskytter mot en type lymfekreft, og man i en studie finner gunstig effekt hos enkelte personer med hudkreft er det for tidlig å endre anbefalingen om å unngå overdreven soling og solforbrenninger.

Forskerne minner om at det sannsynligvis er vitamin D som har en gunstig effekt og ikke selve solingen. Kanskje tilskudd av dette vitaminet for eksempel ved å ta tran hver dag har den samme virkningen uten de skadene som solen forårsaker i huden.

Store overskrifter i media ved overraskende oppdagelser er forståelig. Men man oftest er man tjent med å ta funnene med "en klype salt" inntil flere forskere har kommet til sammen konklusjon. Jeg sa derfor til Linda at jeg fortsatt mente at hun skulle være forsiktig med solen før det ligger betryggende dokumentasjon på bordet. Linda ble litt irritert, for hun hadde lest artikkelen med andre øyne.

Pasient: Jeg synes uansett at solen og lyset i solariet virker godt på meg. Det er min "lykkepille".

Lege: Jeg skjønner godt at du er glad i å sole deg særlig når du kjenner at det gjør deg lettere til sinns. Man kanskje turer og trening i frisk luft og dagslys kan gjøre sammen nytten? Noen synes det gjør godt å sitte foran en lystavle en halv times tid daglig. Lystavlen avgir ikke skadelige stråler, men kan være til hjelp hvis man trenger ekstra overskudd i mørketiden.

Linda var skeptisk til disse forslagene, og jeg tror kanskje hun ikke hun kommer til å endre sine solvaner – i hvert fall ikke med det første.