

Sol och solskydd

För att minska risken och takten för att hudtumörer eller förstadier till dem ska uppstå bör du skydda dig från solen. Det räcker med 15-30 minuter i solen varje dag för att tillverka det D-vitamin man behöver.

Solfakta

- Solljus innehåller ultraviolett strålning som är den huvudsakliga orsaken till hudcancer.
- Det är särskilt viktigt att skydda barn från solen.
- Solen har starkare effekt på höga berg och i länder närmare ekvatorn.
- Snö, vatten och sand reflekterar solljusets ultravioletta strålar och ökar risken för solskador.
- Ultraviolett ljus tränger igenom moln och vatten och kan därför orsaka solskador även en mulen dag såsom när man badar.
- Solande i solarium är också skadligt för huden och påskyndar hudens åldrande. Solariebrunhet skyddar inte mot solens skadliga effekter.

Solskydd

- Undvik att sola mitt på dagen mellan klockan 11 och 15 när solen är som starkast. Vistas gärna i skuggan.
- Använd hatt och kläder. Tätt vävda kläder skyddar bäst.
- På kroppsdelar som inte täcks av kläder bör du komplettera med solkräm med hög solskyddsfaktor, minst 30. På händer, ansikte, öron, övre delen av kroppen, även framtill, rekommenderas faktor 50+.
- Stryk på riklig mängd och upprepa under dagen samt efter bad.
- Du bör vara extra noggrann om du seglar, åker skidor eller åker till stranden.

Egenkontroll

Det är viktigt att du regelbundet ser över din hud. Lär dig att känna igen form, färg och storlek på dina hudförändringar. Upptäcker du att något ändrar sig ska du söka din läkare. Det kan exempelvis vara ett sår som inte vill läka. Ett brunt ”födelsemärke” som ändrar utseende, växer, blir mörkare eller utvecklar oregelbundna kanter bör också undersökas. Se bifogad beskrivning för egenkontroll av huden.

Kontakt vid frågor:

Hudmottagningen, Sunderby Sjukhus 0920-28 39 85