

Sterisols Hudskola Nr 4



Sola lagom!

Visst kan det vara fräscht och snyggt med solbrun hud. Men tänk på att sola med måtta. Annars kan du råka ut för allvarlig hudskada eller -sjukdom.

Att det finns ett samband mellan solning och den kraftiga ökningen av hudcancerformen malignt melanom är uppenbart. Sedan 1960-talet, när charterresandet blev allt vanligare och antalet semesterveckor utökades, har antalet fall av malignt melanom mångdubblats. I dag är det den snabbast ökande cancerformen i landet och omkring 1900 fall upptäcks varje år i Sverige. Årligen dör 400 svenskar i sjukdomen och sedan länge pågår informationskampanjer där myndigheter och organisationer (bland annat Cancerfonden) uppmanar till försiktigt solande.

De nordiska strålskyddsinstituterna avråder helt från att sola i solarium. Det gäller särskilt personer under 18 år och de med ljus och känslig hud. Forskning visar att akuta brännskador, med kraftigt röd hud och blåsor, ökar risken för framtida malignt melanom. Likaså

om man bränner sig upprepade gånger redan i unga år. Det är därför extra viktigt att skydda små barns hud.

Så påverkar strålarna

Det är solens ultravioletta strålar, UVA och UVB, som påverkar huden. UVB-strålarna når bara överhuden, det översta av hudens tre lager. Där stimulerar de till en ökad produktion av melanin. Det är ett pigment som fungerar som kroppens eget solskydd och som bidrar till att vi klarar att vara i solen allt längre tid. Pigmentökningen kommer efter ett par dygn och kan ligga kvar relativt länge. En "överdos" av UVB – när vi solar alltför häftigt – ger dock rodnad, sveda och till och med brännskador med blåsbildning. Även UVA-strålarna har inverkan på melaninet i överhuden, så att pigmentet mörknar (huden blir brun). Men strålarna är dåliga på att bygga upp nytt pigment. UVA tränger dessutom vidare ner i läderhuden och underhuden. Där påverkas bindväv och olika kärl, vilket gör att huden blir rynkig, tappar sin elasticitet och åldras i förtid. Mångårigt solande kan – även om man inte bränner sig – ge upphov till andra hudcancerformer än malignt melanom.

Sola sakta!

Även om vissa hudtyper klarar UV-strålarna olika bra, gäller det för alla att sola med förstånd. Vissa människor, främst ljushyade och ljus- eller rödhåriga, blir aldrig bruna. Huden blir röd och het av värmen från ökat blodflöde och svullen av vätskeläckage från hudkärlen. Dessutom smärtar huden.

Andra hudtyper kan också få bränn-

skador. Faktorer som tidslängd och solens styrka (avgörs av bland annat årstid, tid på dagen, höjd över havet och ozonlagret) kan ha stor betydelse. Ett alltid aktuellt råd är att sola korta stunder, cirka 15 minuter, i början och successivt öka på. Sola aldrig mer än två timmar i sträck.

Solskyddsmedel, t-shirt och hatt är andra bra sätt att skydda sig. När du badar – tänk på att vatten inte ger något bra skydd. UV-strålarna når utan vidare ner till över en halv meters djup.

Solljuset har även positiva följder. Det stimulerar produktionen av D-vitamin, ger ett ökat välmående och har en viss läkande effekt (främst UVB vid psoriasis och eksem). Det gäller bara att utnyttja det klokt.

Källa: Svenska strålskyddsinstitutet.

