

SOLSKYDDSFÖRESKRIFTER

UVB -strålning går igenom endast de ytliga hudskikten. UVA-strålning går djupare och påverkar pigmenten, som redan finns. Då huden bränns är det huvudsakligen en följd av UVB -strålning, men delvis också för mycket UVA -strålning. Att huden blir brun är en skyddsmekanism, som försöker hindra skadlig UV- strålning att tränga ner till djupare skikt. Hudskador förorsakade av UV-strålning ökar risken för hudcancer. Om huden bränns i barndomen och i vuxen ålder, ökar den totala solmängden risken för hudcancer. Solen har också en föråldrande inverkan på huden.

OLIKA SÄTT ATT SKYDDA SIG FÖR SOLEN

Kläder är det effektivaste sättet att skydda sig. En tunn tät vävd bomullsskjorta hindrar 90% av UV -strålningen. En sommarhatt med brätt skyddar ansikte, öron, näsa och hals. UV-kläder finns också.

Att söka skydd i skuggan halverar UV-dosen. På öppna platser kan både sand och vatten reflektera stora doser UV-strålning. Stående i solen får man endast en fjärdedel UV-strålning jämfört med liggande ställning.

Solglasögon skyddar ögonen. Speciellt viktigt är det att skydda barns ögon.

Att pausa mitt på dagen är förnuftigt. UV-strålningen är starkast mellan kl 11-15, då det lönar sig att vara i skuggan eller inomhus.

Solskyddssalvor

Solskyddssalvor kompletterar de andra solskyddssätten. Solskyddskrämer är egentligen inte förstahandsskydd i solen. För barn används barnsolskyddssalvor. Under 2-åriga barn bör vistas i skugga, undvik direkt solsken. Solskyddssalvan skall innehålla både UVA och UVB skydd. Solskyddsfaktorn skall vara hög, gärna 50+.

Känn igen din hudtyp

- I **hudtyp** huden blir ej brun utan bränns lätt (rödhåriga, fräknig hy)
- II **hudtyp** huden blir långsamt brun, bränns ofta (blåögda, ljushåriga)
- III **hudtyp** huden blir normalt brun, bränns sällan (brunhåriga, grå- och brunögda)
- IV **hudtyp** huden blir lätt brun (mörkbrun- eller svarthåriga, bruna ögon)

ANVÄNDNINGEN AV SOLSKYDDSSALVA

Solskyddssalva smörjes på ren hud (ingen parfym på huden), rikliga mängder och jämnt, minst en halv time innan man går ut.

Solskyddssalva smörjes igen efter simning (handdukstorr hud) och annars också tillräckligt ofta t.ex.med ett par timmars mellanrum.

MEDICIN OCH SOL

Vissa mediciner kan göra huden känslig för solljus och huden kan brännas lättare.