

Solvanor

Hudcancer är den cancerform som ökar mest. Den enskilt största orsaken till hudcancer är ultraviolett strålning, UV-strålning. Solens ljus innehåller UV-strålning. Den gör att huden blir brun men kan också skada huden. Ju fler gånger du bränner dig i solen, desto större är risken att få hudcancer senare i livet. Du kan få hudcancer även om du bränner dig sällan, men har en solkänslig hudtyp och utsätter dig för en hög total solmängd.

Behandling med till exempel cytostatika, andra immundämpande läkemedel, strålbehandling och vissa antibiotika gör att huden blir extra känslig för solens strålar.

Mellan klockan 11 och 15 är solen som starkast. Då är det allra viktigast att skydda huden.

Tips för att skydda huden

- Skugga och kläder ger det bästa skyddet. Skugga minskar solens strålning till hälften och de flesta kläder har en solskyddsfaktor mellan tio och 30 SPF. Använd helst en bredbrättad hatt och solglasögon.
- Solskyddskräm är ett komplement till kläder. Använd solskyddskräm med en solskyddsfaktor på 30 till 50 SPF där kläder inte täcker. Kom ihåg läppar, öron, nacke, händer och fötter.
- För att krämen ska fungera bra behöver du smörja in dig med ett tjockt lager kräm varannan timme och efter bad/dusch.
- Solens strålar ger kroppen viktig D-vitamin som stärker skelettet. För att bilda tillräckligt med D-vitamin räcker det att vistas 15 till 30 minuter mitt på dagen i sommarsol utan skydd på händer, underarmar och ansikte. Det är bättre att höja D-vitaminsnivåerna genom D-vitaminrik kost eller med tabletter än genom att sola mer.
- Du kan enkelt ta reda på hur stark solen är genom att titta på din skugga.
 - Kort skugga = solen är stark.
 - Lång skugga = solen är inte så stark.
- Barn under 1 år bör inte vistas i solljus.
- Undvik att sola solarium.