Patientinformation

Solskyddsråd

Solfakta

Ultraviolett (UV) strålning är en del av solens osynliga ljus som kan skada hud och ögonen. Den ultravioletta (UV) strålningen är den främsta orsaken till hudcancer.

- Solen har starkare effekt på höga berg samt nära ekvatorn.
- Snö, sand och vatten reflekterar solens UV-strålar och ökar risken för solskador.
- UV-ljus tränger genom moln och vatten och kan därför orsaka solskador även en mulen dag eller när man badar.
- Solande i solarium är också skadligt för huden och påskyndar hudens åldrande. Att bli brun genom att sola solarium skyddar inte mot solens skadliga effekter.
- Barn är extra känsliga för UV-strålning. Barn under 1 år bör inte utsättas för direkt solbestrålning.
- Solen hjälper kroppen att producera vitamin D. 15-30 minuter per dag (även med solskyddskräm) räcker dock för maximal D-vitaminproduktion.

Solråd

- Var mycket försiktig mellan klockan 11–15 när solen är som starkast.
- Vistas gärna i skuggan.
- Använd hatt, solglasögon med UV-skydd och kläder.
- Komplettera kroppsdelar som inte täcks av kläder med solskyddskräm.
- Solskyddskrämen bör ha minst faktor 30. Kontrollera att den skyddar mot både UVA och UVB.
- Stryk på riklig mängd och upprepa smörjningen under dagen samt efter bad.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Hudmottagningen
Uddevalla sjukhus
NU-sjukvården

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 bör du kontakta en läkare. Det kan exempelvis vara ett sår som inte vill läka.
Ett ”födelsemärke” som ändrar utseende, växer, blir mörkare eller utvecklar oregelbundna kanter bör också undersökas.

Kontakt

Hudmottagningen
Uddevalla sjukhus
Telefon: **010-435 52 60**
Telefontider:
Måndag – Fredag: 07:45 – 08:15, 09:30 – 11:30
Du kan också kontakta oss via Vårdguidens E-tjänster www.1177.se
Sjukvårdsrådgivningen nås dygnet runt via telefon 1177.