Hud- och könssjukdomar

Barn och solexponering

Medicinsk forskning har visat att antalet akuta smärtsamma "solbrännor" speciellt före 15 års ålder har stor betydelse för risken att utveckla hudcancer både av typen malignt melanom och skivepitelcancer i vuxen ålder

Hög sammanlagd dos av UV-ljus (solljus) på huden genom åren har också betydelse för risken att utveckla hudcancer. Det är därför särskilt viktigt att barn skyddas mot för mycket sol. Barnens hud är tunnare och har sämre pigmentbildning än vuxnas, detta leder till att de lättare bränner sig. Det bästa skyddet mot hudcancer är att hindra barn från att bränna sig.

I Sverige på sommaren kan barn egentligen vara ute hur mycket som helst före 11.00 på förmiddagen och efter 15.00 på eftermiddagen. Är barnen ute mitt på dagen ska det finnas tillgång till skugga, till exempel under träd, tak, eller parasoll. Undvik stranden, vatten eller öppna platser mitt på dagen.

Låt inte ditt barn vara avklätt i solen. Använd kläder som solskydd. Tätt vävda textilier är effektivast. Skydda barnet i barnvagnen med parasoll. Solhatt eller keps bör användas, gärna solglasögon om barnet accepterar detta.

Använd solskyddsmedel med hög solskyddsfaktor (barn över 6 månader) på hud som inte kan täckas med kläder. Solskyddsmedel ska endast ses som ett komplement till kläder och vistelse i skuggan. Smörj på tjockt, studier har visat att vi i regel smörjer tunnare än fabrikanten har räknat med varför solskyddsfaktorn i praktiken blir lägre. Smörj med solskyddsmedlet 30 minuter innan ditt barn går ut. Upprepa smörjningen under dagen eftersom svettning, bad, nötning av kläder och handduk gör att krämen behöver förnyas. Smörj även molniga dagar, vanliga moln absorberar ej speciellt mycket UV-ljus varför ditt barn kan bränna sig även en molnig dag.

Kom ihåg! Smörjningen kan aldrig ersätta den allmänna försiktigheten med sol. Viktigast är att undvika för mycket strålning.