



Solskydd och egenkontroll - till dig som står på immunosuppressiv behandling

Den främsta orsaken till hudcancer är solens ultraviolette strålning. Personer som står på immunosuppressiv behandling har efter några år en mycket hög risk att utveckla olika former av hudcancer på grund av att kroppens eget försvar mot skadlig solstrålning är nedsatt. För dig som står på immunosuppressiv behandling samt har många hudförändringar har vi en särskild mottagning där hudkostymen undersöks.

Det du själv kan påverka är hur mycket sol din hud utsätts för i framtiden. För att minska risken att hudtumörer eller förstadier till hudtumörer ska uppstå bör du skydda dig noggrant från solen. Regelbunden användning av solskyddskräm skyddar mot skivepitelcancer i huden och dess förstadier. Det skyddar också mot att du bränner dig i solen vilket i sin tur kan leda till malignt melanom.

Solfakta

- Solljus innehåller ultraviolett strålning som är huvudsakliga orsaken till hudcancer
- Det är särskilt viktigt att skydda barn från solen
- Solen har starkare effekt på höga berg och i länder närmare ekvatorn
- Snö, vatten och sand reflekterar solljusets ultraviolette strålar och ökar risken för solskador
- Ultraviolett ljus tränger igenom moln och vatten och kan därför orsaka solskador på en mulen dag, exempelvis när man badar. Viss typ av ultraviolett strålning går genom glas
- Solande i solarium är skadligt för huden och påskyndar dessutom hudens åldrande. Solariebrunhet skyddar inte mot solens skadliga effekter
- Solen är som starkast mellan kl. 11 och 15
- Solen hjälper kroppen att producera D-vitamin



Solskydd

- Var mycket försiktig mitt på dagen mellan kl. 11 och 15 när solen är som starkast
- Använd kläder och hatt som solskydd i första hand. Tätt vävda kläder skyddar bäst. Det finns kläder speciellt framtagna för att skydda mot solen. Dessa är gjorda i ett behagligt material och finns till både vuxna och barn.
- Använd gärna webbtjänsten **Min soltid** på [Beräkna din soltid – www.strålsäkerhetsmyndigheten.se](http://www.strålsäkerhetsmyndigheten.se).
- Vistas gärna i skuggan
- Komplettera kroppsdelar som inte täcks av kläder med solkräm. På senvår, sommar och tidig höst rekommenderas att använda solskyddskrämer varje dag i ansiktet, händer och underarmar
- Solskyddskrämerna bör ha solskyddsfaktor **minst** 30 till 50+, märkt med UVA-symbol samt vara behaglig för dig att använda.
- Stryk på riklig mängd och upprepa under dagen samt efter bad
- Du bör vara extra noggrann om du seglar, spelar golf, åker skidor, är på stranden eller vid annan aktivitet där det finns risk att huden utsätts för sol
- Tänk på att huden behöver skyddas även om du inte "solar", det är lätt att glömma vid aktiviteter som trädgårdsarbete och promenader
- Det kan behövas ett komplement med vitamin D-tillskott

Egenkontroll

Hur ofta hudkontroller sker bedöms individuellt. Finns många riskfaktorer är det tätare kontroller. Finns få riskfaktorer är det i första hand enbart egenkontroll. Oavsett kontrollfrekvens är det mycket viktigt att du regelbundet ser över din hud. Lär dig att känna igen form, färg och storlek på dina hudförändringar. Saker som bör uppmärksammas är exempelvis sår som inte läker på fyra veckor, en knuta i huden som ömmar och/eller ett födelsemärke som ändrar utseende, växer, blir mörkare eller utvecklar oregelbundna kanter. Upptäcker du den typen av hudförändringar ska du kontakta oss. Det behövs ingen ny remiss för detta, uppgi vid kontakt med oss att du är transplanterad.

Kontakt

Hudbehandling och dagsjukvård Sahlgrenska
Tel: 031-342 11 12