

Solskydd och egenkontroll

Hudcancer ökar kraftigt i Sverige. För att minska risken att hudtumörer eller förstadier till hudtumörer ska uppstå bör man skydda sig från solen. Regelbunden användning av solskyddskräm skyddar mot skivepitelcancer i huden och dess förstadier. Det skyddar också mot att man bränner sig 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.
- Snö, vatten och sand reflekterar solljusets ultravioletta 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.
- Solande i solarium är också skadligt för huden och påskyndar hudens åldrande. Solariebrunhet skyddar inte mot solens skadliga effekter.
- Solen är som starkast mellan kl. 11 och 15.
- Solen har starkare effekt på höga berg och i länder närmare ekvatorn
- Solen hjälper kroppen att producera D-vitamin.

Solskydd

- Var försiktig mitt på dagen mellan kl. 11 och 15 när solen är som starkast.
- Du kan vara ute i solen utan skydd i max 15-30 minuter per dag. Detta räcker för att få maximal D-vitamin-produktion.
- Använd tätt vävda kläder och hatt i första hand.
- Vistas gärna i skuggan.
- Komplettera kroppsdelar som inte täcks av kläder med solskyddskräm.
- Solskyddskrämen bör ha **minst** solskyddsfaktor 30 samt vara behaglig för dig att använda. På förpackningen bör du leta efter symbolerna **SPF 30-50+** och bokstäverna **UVA** i en cirkel.
- Stryk på riklig mängd solskyddskräm 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.
- Tips: [Minsoltid.se](https://www.minsoltid.se) är en webbtjänst från Strålsäkerhetsmyndigheten där du kan beräkna hur lång tid du kan vara ute i solen utan solskydd.

Egenkontroll

Det är viktigt att du regelbundet ser över din hud. Lär dig att känna igen form, färg och storlek på dina pigmentförändringar. Ett födelsemärke som ändrar utseende, växer, blir mörkare eller utvecklar oregelbundna kanter bör undersökas av hudläkare. Upptäcker du nya hudförändringar som inte liknar de andra, något som ändrar sig eller exempelvis ett sår som inte vill läka bör du kontakta läkare.