

Hudmottagningen

Högsbo närsjukhus

Datum

Solskydd och egenkontroll

Hudcancer ökar kraftigt i Sverige. För att minska risken att hudtumörer eller förstadier till hudtumörer skall 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.
- 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 14.
- 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 14 när solen är som starkast.
- Sola 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.

Egenkontroll

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

Ta gärna hjälp av informationen på baksidan när du kontrollerar din hud.



1) Börja med ansiktet, inklusive näsa, läppar och öron (både på och bakom öron)



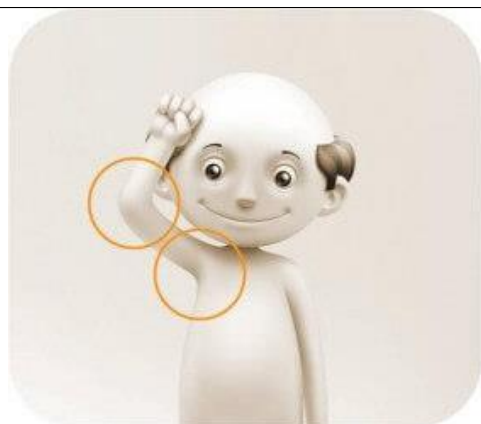
4) Kontrollera överkroppen i spegeln. Kvinnor bör inte glömma att kolla mellan och under bröstet.



2) Både bak och framsidan på armarna. Börja med armhålor och gå utåt och glöm inte att titta mellan fingrar.



5) Vänd dig om och använd en handspegel för att kontrollera ryggen och nacke.



3) I helkroppsspegel, börja med armar/armhålor.



6) Rumpan och baksida av benen ner till hämlarna. Vänd dig om och kontrollera även underlivet. Kontrollera framsida benen och ovasida av fötterna.

Avsluta genom att kontrollera fotsulor och mellan tår.