

Skydda dig mot solen!

Vi svenskar solar vidare, trots att hudcancer ökar för varje år. Solen får oss att må bra och känna oss friska. Och visst är det nyttigt att vara i solen – lagom mycket...

Solen betyder mycket för vårt välbefinnande.

Ljuset påverkar våra

"må-bra-hormoner", som till exempel serotonin.
Detta hormon påverkar vår sömn, det dämpar ångest och depression och hjälper till att hålla humöret uppe.



Solljuset är också vår främsta källa för vitamin D. Vitamin D är viktigt för skelettet, för att förebygga benskörhet. Det är också viktigt för musklerna och vårt immunförsvar. Ny forskning visar även att brist på vitamin D kan öka risken för att drabbas av Alzheimers sjukdom. D-vitamin lagras i våra fettceller och det är bara under sommarmånaderna som vi här i Sverige har tillräckligt med solljus för att kunna ladda ner årets hela behov. Därför är det viktigt att vara utomhus, och inte skydda oss mer än nödvändigt mot solljuset. Ett sätt att sola sakta är att hålla sig i skuggan. Det tar längre tid att få färg, men det fungerar.

Men det finns också hälsorisker med att vistas mycket i solen. Ultraviolet strålning, framför allt från solen är också den viktigaste yttre riskfaktorn för de tre olika hudcancerformerna malignt melanom, skivepitelcancer och basaliom. Det är framförallt brännskador i huden vid kraftig solbestralning som anses öka risken, särskilt brännskador under barn- och ungdomsåren. Att ofta ha bränt sig i solen som barn tycks ha större betydelse för uppkomst av maligna melanom, medan den under livet samlade solmängden har störst betydelse för uppkomst av skivepitelcancer.

Solskyddscremer som ett yttre skydd för huden är idag självklart för de flesta. De finns med olika styrkor, enkla att variera efter behov. Men man kan också hjälpa huden inifrån, så att den klarar solbestrålningen bättre. Sol stressar kroppen, inte bara genom att huden måste sätta produktionen av melamin på högvarv, kroppen gör också av med extra mycket antioxidanter i solen. Kosttillskottet Maxosol är ett utmärkt komplement till solcreme för den som är mån om kroppen i allmänhet och huden i synnerhet.



Dessa tabletter skyddar huden inifrån mot UV-strålningens skadliga effekter och minskar därmed risken för rodnad, solöverkänslighet, solexsem och solrelaterat åldrande (rynkor). Huden kan då förberedas inför solexponering och dessutom kan färgens hållbarhet förlängas på en redan solbrun hud.

En tablett om dagen, och redan efter kort tid kan man se hur huden börjar anta en varmare hudton. Det är innehållet av naturligt betakaroten som ger denna effekt. Att redan ha lite färg på huden kan vara psykologiskt viktigt när man ger sig ut i solen. Det minskar behovet att ha bråttom med att uppnå den åtråvärda solbrännan. Många kan då undvika att sitta kvar i solen i den där lilla, men avgörande, stunden mellan "lagom och för länge".

Att tänka på:

- Ljus sand, vatten eller snö reflekterar solen. De gör att man bränner sig lättare. Vind kan också lura dig att tro att solen inte är så stark. Tänk också på att även på höga berg är solstrålningen starkare.
- Solariesol gör dig inte mindre känslig för den riktiga solens strålar.
- Det finns läkemedel som gör huden extra solkänslig. Det är UVA-strålarna i ljuset som påverkar substanserna i vissa läkemedel. Det är ett långvågigt ljus som ligger precis på gränsen till det synliga ljuset. UVA går, i motsats till UVB, också igenom glasrutor. Solarier innehåller nästan uteslutande UVA-ljus. Undvik därför även solarier om din medicin gör dig extra känslig för solljus. Också stark strålning genom fönsterglas kan vara en risk. För mer information fråga din läkare eller personalen på Apoteket.
- Solglasögon är ofta behagliga att ha i starkt solljus. De skyddar dessutom mot tillfällig ögonirritation samt mot skadlig permanent påverkan på ögonlinsen. Solljus misstänks öka risken för gråstarr. På sjön och under soliga förhållanden med mycket fri horisont är solglasögon särskilt viktiga. De måste inte vara så mörka men bör ha sidoskydd.
- Moderna solskyddsmedel skyddar framför allt mot UVB-strålning, men innehåller numera även filter som skyddar mot den långvågiga UVA-strålningen.
- För maximalt skydd – komplettera solcremen med Maxosol som skyddar huden inifrån
- En bomullskjorta ger en skyddsfaktor på cirka 8 till 10 och jeansstyg ger ett totalt skydd. Det som avgör ett klädesplaggs solskyddande egenskaper är hur tätt tyget är vävt. Genom att hålla upp plagget mot en stark ljuskälla kan man på

ett enkelt sätt bilda sig en uppfattning om detta.

- Parfym kan orsaka bruna fläckar och allergiska reaktioner i solljus.
- När skuggan är kortare än du själv, det vill säga kring lunch, är strålningen som starkast. Undvik att sola mitt på dagen. Under juli är solens strålar starkast klockan 13. Före klockan 12 och efter klockan 14 är strålningen 50 procent lägre.
- Gör som solvana människor runt Medelhavet. Ta siesta i skuggan.
- Även om du ligger i skuggan kommer hälften av solstrålningen fram till dig.
- Solstrålarna tränger också igenom vatten. Badar du länge, ta på en t-shirt.
- Använd inte solskyddscreme för att kunna ligga längre i solen. Det ger ett falskt skydd. Det skyddar visserligen huden från att bli röd, men detta innebär också att du slagit ut detta kroppens inbyggda varningssystem och det blir ännu svårare att upptäcka när du solat för länge.
- Lita inte heller på solskyddsfaktorn som står på flaskan. För att få ut det skydd som anges krävs en rejäl klick creme. I praktiken använder man bara cirka en fjärdedel så mycket, därför ska man alltid använda cremer med hög solskyddsfaktor. Till exempel faktor 15 motsvarar i verkligheten faktor 7.
- Använd aldrig gammal solcreme som sparats i öppnad förpackning. Dess skyddande egenskaper kan ha gått förlorade.
- Solkrämen bör dessutom skydda både mot UVA- och UVB-strålning. Smörj in dig minst varannan timme.
- Glöm inte att smörja in känsliga kroppsdelar som fötterna, läpparna, runt ögonen, ögonlocken, och bröstet. Använd solcreme även i skuggan.
- På våren är huden extra känslig för UV-strålning eftersom den varit skyddad hela vintern. Njut därför extra försiktigt av vårsolen. Samma är naturligtvis fallet om du åker på sol- eller skidsemester mitt i vintern.

Artiklarna på den här sidan har ursprungligen publicerats i Vitaminvaruhuset.se nyhetsbrev, som distribueras med e-post varje helgfri måndag året runt. För att få det kostnadsfria nyhetsbrevet med 25 kronors värdekuponger registrera Din e-postadress på startsidan vid [Nyhetsbrev](#) eller bocka för rutan "Nyhetsbrev" i Dina [kunduppgifter](#) i nätbutiken. Artiklarna är skrivna av fristående, yrkesverksamma journalister, av specialister inom hälsa och skönhet eller av myndigheternas experter.

Registrera kostnadsfri prenumeration på [nyhetsbrev](#)
