



Solskydd och egenkontroll

För att minska risken att hudtumörer eller förstadier till hudtumörer ska uppstå bör man skydda sig från solen.

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 ultravioletta strålar och ökar risken för solskador
- Ultraviolett ljus tränger igenom moln och vatten och kan därför orsaka solskador på en mulen dag såsom när man badar
- Solande i solarium är också skadlig för huden och påskyndar hudens åldrande. Solariebrunhet skyddar inte mot solens skadliga effekter.
- Solen är som starkast mellan kl 11 och 14
- Solen hjälper kroppen att producera D-vitamin

Solskydd

- Var mycket försiktig mitt på dagen mellan kl 11 och 14 när solen är som starkast
- Sola max 15-30 minuter per dag
- Använd hatt och kläder. Tätt vävda kläder skyddar bäst.
- Vistas gärna i skuggan
- Komplettera kroppsdelar som inte täcks av kläder med solkräm
- Solkrämen bör ha **minst** solskyddsfaktor 30 samt gärna innehålla titandioxid
- Stryk på riklig mängd och upprepa under dagen samt efter bad
- Du bör vara extra noggrann om du seglar, spelar golf, åker skidor eller åker till stranden

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" (nevus) 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 får du gärna kontakta oss.