

# Få en høj X-faktor i solbeskyttelse

X står som bekendt for det ubekendte. Det ekstra som ingen andre har. Sådan er vi alle unikke, og sådan bør vi også tænke, når det gælder solbeskyttelse. For der er stor forskel på, hvilken solbeskyttelse vi bør vælge og mange faktorer spiller ind i det optimale valg. Derfor gælder det om at få gode og aktuelle råd om både faktor, hudtype, brugssituation og nye solbeskyttelsesprodukter.

## Høj faktor beskytter bedst

Høj faktor giver bedre beskyttelse – også på vores breddegrader, hvor solens stråler ofte er stærkere end man tror. Mange danskere er overraskede over, at forårs- og sommersolen herhjemme kræver ret høje faktortal, hvis man vil passe godt på huden. Det er altid en god idé at tjekke UV-indekset f.eks. på [dmi.dk](http://dmi.dk).

## Husk en god håndfuld

For at få den fulde faktoreffekt anbefaler Sundhedsstyrelsen blandt andet at påføre en håndfuld solcreme hver anden time, når du opholder dig i solen. Effekten mindskes markant, hvis dette råd ikke følges. Badning, sved og tørring med håndklædet fjerner faktoreffekten, hvorfor det er vigtigt at smøre en håndfuld solcreme på ofte – og hellere lidt for meget end lidt for lidt!

## Hold øje med huden

Din hudtype er også en afgørende faktor. Lyse hudtyper (med mange fregner) bliver oftere solskoldet og kræver derfor højere faktor end mørke hudtyper (uden fregner), og naturligvis spiller det også ind, hvor i verden man opholder sig. Er du ude at rejse, så tjek det lokale UV-indeks, så du er sikker på, at du bruger den rigtige faktor.

## Børn skal beskyttes

Vær varsom med børn i solen. Hyppig solskoldning i barndommen kan have negative effekter senere i livet. Børns pigmentering er ikke færdigudviklet før puberteten, hvorfor de er mere følsomme over for solens stråler. Fornuftigt tøj, påpasselighed mellem kl. 12-15 og effektiv solbeskyttelse på ansigt, hænder og andre udækkede kropsdele er gode råd at følge for børnene.

## Gravide i godt humør

Solen gør os i godt humør, og en gravid mave vækker positive tanker. Imidlertid skal gravide passe særligt på i solen. Hormonniveauet skifter meget under graviditeten, og det påvirker bl.a. hudens pigment. Hvis man vil undgå permanente mørke pigmentpletter, bør man bruge solcreme med ekstra høj beskyttelse og opholde sig mest muligt i skyggen under graviditeten.

## Medicin og sol

Nogle lægemidler og naturlægemidler har den uheldige bivirkning, at de kan skade, hvis man opholder sig i solen, mens man bruger dem. Både behandling med tabletter, der optages i hele kroppen og visse cremer kan give kedelige bivirkninger som for eksempel hududslæt. Fænomenet kaldes for lysoverfølsomhed, eller fotosensibilisering, og gør det nødvendigt at beskytte sig med tøj, hat eller en god solcreme, når man skal i solen.

- Vi oplever en øget efterspørgsel efter gode, faglige råd om solbeskyttelse. Der er uden tvivl en stigende bevidsthed om, at den rette solbeskyttelse kan gøre en reel forskel, når vi nu gerne vil slikke sol og nyde det gode vejr. - og her kommer apotekspersonalets faglige indsigt ind i billedet, fortæller apotekspersonalet.

## Fakta om solbeskyttelse

- Hver tredje dansker har sart hud med øget risiko for solskoldning.
- Faktortallet angiver den styrke af solfilteret, som solcremen indeholder.
- Smør tykt på med en håndfuld solcreme (voksne: ca. 30-40 gram, børn: ca. 20 gram).
- Vælg en solbeskyttelse med filtre, der beskytter både mod UVA-stråler og UVB-stråler.
- UV-indekset er et internationalt mål for intensiteten af den skadelige UV-stråling (typisk indeks 7 om sommeren i Danmark).
- UVA-stråler står for 95 % af de solstråler, der trænger igennem atmosfæren. De trænger dybere ned i huden og kan give rynker, øjenskader og hudkræft.
- UVB-stråler står for 5 % af de solstråler, der trænger igennem atmosfæren. De stopper i overhuden, men kan give solskoldning og på sigt pigmentpletter og hudkræft.

Kilder: [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk), [www.dmi.dk](http://www.dmi.dk) og [www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk)