

apotek

Sol



## SOL

Selv om du holder af solen, så nyd den med måde, og undgå at blive solskoldet. Overdreven solbadning uden beskyttelse kan give varige hudskader og føre til kræft i huden. Huden bliver også ødelagt, så du får flere rynker. Din hud bliver tyk og læderagtig, og farven bliver på sigt mere grålig end gylden.

Der har været en kraftig stigning i forekomsten af almindelig hudkræft og modermærkekræft de seneste år. Det skyldes desværre overdreven solbadning og brug af solarier og højfjeldssol.

Du kan ikke blive brun uden at udsætte dig for en vis risiko, men hvis

du vil være brun, er det bedst, at du bliver det langsomt. Ved at du nyder solen med måde, holder farven i øvrigt også længere, og du slipper for hud, der skaller af i store flager, og for den røde, ømme hud, som ødelægger din nattesøvn. Du undgår også kulderystelser, kvalme og hovedpine, som kan følge i kølvandet af en dag på stranden.

Der findes selvbrunende cremer, som giver huden farve, uden at du har opholdt dig i solen. Det kan være et alternativ til at få den brune kulør, uden at du udsætter dig for de farlige UV-stråler. Husk, at du stadig skal beskytte dig i solen, når du bruger selvbrunende cremer.



## SKYGGE, SOLHAT, SOLCREME OG SLUK SOLARIET

Du kan beskytte dig mod solens stråling ved at følge disse fire råd:

**Skygge.** Midt på sommeren og særligt midt på dagen er der mest skadelig UV-stråling. Derfor bør du beskytte dig mod solen i denne periode. Den bedste beskyttelse er skyggen. Opholder du dig i skyggen, får du også farve, men du udsættes kun for cirka halvt så megen UV-stråling, som du gør direkte i solen.

Tænk også på, at hvidt sand, sne og vand reflekterer solens stråler, så du udsættes for langt mere UV-stråling på stranden eller skibakken, end hvis du opholder dig på en græsplæne.

**Solhat.** Har du ikke mulighed for at opholde dig i skyggen, er det en god idé at tage tætvævet tøj og en hat med bred skygge på. Tøj er en effektiv beskyttelse mod solens stråling, men bemærk, at beskyttelsen falder, når det bliver vådt. Der findes i dag særligt UV-beskyttende tøj. Det kan du høre nærmere om på apoteket. De steder, du ikke kan dække med tøj, kan du smøre med solcreme.

**Solcreme.** Husk, at du ikke må spare på solcremen – det er langtfrå nok med en lille klåt hist og pist. Du skal bruge en håndfuld solcreme (cirka 40 gram) for at dække en voksen krop. Cremen skal smøres

så tykt på, at huden bliver glat, og cremen kan føles på overfladen. Hvis du smører for lidt på, får du for lidt beskyttelse, og du risikerer at blive forbrændt. Smør huden ca. 20 min. inden du går ud i solen og gentag ved behov.

**Sluk solariet.** Det er ikke kun den naturlige sol, som påvirker din hud. Den kunstige sol i solarier kan give forbrændinger og øger den mængde UV-stråling, du udsætter din hud for. Jo mere stråling du udsætter din hud for, jo større er risikoen for at få kræft i huden.

---

### NATURLIGT FORSVAR

- o Når du opholder dig i solen, dannes der et stof i huden, som hedder melanin. Det gør huden mørkere og er hudens egen beskyttelse over for solens farlige UV-stråling.
- o Huden skal have tid til at vænne sig til solen og danne melanin.

## BØRN OG SOL

Børn er normalt glade for at være ude. Du bør være ekstra omhyggelig med at beskytte dit barns hud for at reducere risikoen for udvikling af kræft i huden i voksenalderen.

Den allerbedste solbeskyttelse for børn er skygge og tæt vævet tøj, der når knæ og albuer, samt en hat. Det gælder også, når du tager dit barn med på stranden, hvor det leger i vandkanten. Medbring desuden skygge i form af parasol eller telt. Kan du ikke beskytte dit barn med tøj eller skygge, skal du smøre barnet ind i en solcreme, der passer til barnets hudtype og forholdene. Smør med rigelige mængder og helst 20 min. før barnet skal ud i solen. Gentag indsmøring ved behov.

Spædbørn bør aldrig være i solen, og derfor er der umiddelbart ikke nogen grund til at smøre dem med solcreme. Spædbørn skal holdes i skyggen og have tøj og hat på. Opholder et spædbarn sig på en strand eller et sted med meget genskin, kan du smøre dets kinder, næse og håndrygge med solcreme.

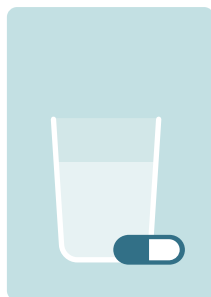
Når barnet er stort nok til at kravle eller gå, anbefales det at beskytte barnet med tøj og smøre med solcreme, der hvor tøj eller hat ikke dækker.

---

## GODT AT HUSKE ...



Åbn Medicinhusker hjælper dig med at tage din medicin til tiden.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

---

## SOLCREME

Er du i solen, og kan du ikke beskytte dig med tøj, er det vigtigt, at du bruger solcreme.

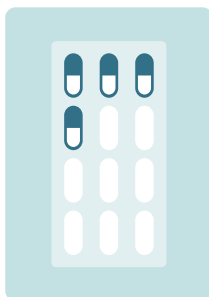
Når du bruger solcreme, er det fristende at tro, at solcreme beskytter dig, så du kan være længere tid i solen. Det er en myte. Ved at være længere tid i solen øger du risikoen for at få almindelig hudkræft, også selv om du har brugt solcreme og undgår at blive solskoldet.

Solcremens evne til at beskytte din hud mod UV-stråling udtrykkes i faktortallet. Generelt kan man sige, at jo højere faktortal, jo mere beskytter solcremen. Du skal dog være opmærksom på, at solcreme med for eksempel faktor 50 ikke beskytter dobbelt så godt som en faktor 25.

Brug en solcreme med mindst mellembeskyttelse (faktor 15-25). Nogle personer har dog behov for solcreme med høj eller meget høj beskyttelse (faktor 30-50+), eksempelvis børn og voksne, som let får soleksem, har en sart hud eller har en hudsygdom eller operationsår. Det anbefales at bruge højere faktortal på rejser, hvor UV-indekset er højere, f.eks. jo tættere du kommer på ækvator.

På udsatte steder som næse, læber, øreflipper og skuldre er det en god ide at bruge en solstift med et højere faktortal end på resten af kroppen. Får du forkølelæssår, kan en læbepomade med højt faktortal forhindre solen i at fremkalde et udbrud.

## ... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



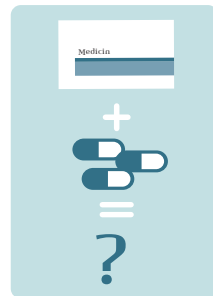
Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægsedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

## EFTER SOLBADNING

- o Når du har opholdt dig i solen, vil din hud trænge til at få tilført fugtighed i form af fugtighedscreme eller aftersun-lotion.
- o Har du fået for meget sol, viser det sig som regel først efter mange timer. Undgå solen, indtil al rødme og irritation er væk.
- o Rødme og svie ved let forbrænding kan lindres med fugtighedscreme, aftersun-lotion eller et naturlægemiddel med aloe vera.
- o Klør din hud, kan du smøre den med et lokalbedøvende middel. Du skal ikke sole dig bagefter, for du kan ikke mærke, at huden bliver forbrændt, hvis du har smurt den med et lokalbedøvende middel.
- o Kræftig solskoldning kan give en brændende fornemmelse i huden, og det klør og gør ondt. I værste fald kan der komme væskefyldte blærer som ved en forbrænding.
- o Hvis du er særlig følsom over for solen, kan du få soleksem, som er et kløende udslæt. Svær solskoldning og soleksem kan behandles med et håndkøbslægemiddel med hydrokortison, der smøres på i et tyndt lag 1-2 gange dagligt i nogle dage. Du må ikke bruge hydrokortison på øjenlågene.
- o Du bør tage din læge med på råd, før du behandler dit barn under to år, eller hvis du er gravid.
- o Ved forbrændinger eller soleksem på store dele af kroppen bør du søge læge.



## **SOLCREME OG MEDICIN**

- o Du bør være opmærksom på, at visse typer medicin øger din huds følsomhed over for solens stråling.
- o Du kan altid spørge hos lægen eller på apoteket, om den medicin, du bruger, øger din huds følsomhed over for solens stråling.

# apotek

VARENØ.: 803392 06/17

## PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på [apoteket.dk](http://apoteket.dk), eller spørg på apoteket.

[www.apoteket.dk](http://www.apoteket.dk)