

Solbeskyttelse på stranden

Læge Ida Marie Heerfordt

Hudkræft er den hyppigste kræftform i Danmark. Ultraviolet lys fra solen giver øget risiko for hudkræft. Derfor anbefaler blandt andet Kræftens Bekæmpelse (www.cancer.dk/solkampagnen/) og World Health Organization, at man beskytter sig mod solen efter følgende solråd:

- Søg skygge især mellem 12 og 15
- Brug tøj og hat
- Brug solcreme

Jeg har i min ph.d. undersøgt, hvordan danskerne bruger solrådene, når de går på stranden.

Rådene omkring skygge og brug af tøj er meget nemme at forstå og i teorien også nemme at følge. Men i praksis nyder mange danskere at solbade på stranden, og her vælger de fleste at bruge solcreme som den eneste form for solbeskyttelse.

Det går tit galt. Danskere, der går på stranden og bruger solcreme som eneste solbeskyttelse bliver tit solskoldede især på solferier sydpå. Næsten alle har prøvet at blive solskoldet på den måde.

For at solcreme kan beskytte mod solskoldning, skal den påsmøres alt eksponeret hud, den skal have en tilstrækkelig solfaktor, og den skal påsmøres i et tiltrækkeligt tykt lag.

Jeg har i min ph.d. undersøgt, hvordan danskere bruger solcreme, når de er på stranden i badetøj. Danskerne er gode til at vælge en creme med en høj solfaktor. De fleste bruger solfaktor 20, men det viser sig at være ret svært at dække hele kroppen med creme, selv når man gør sig umage. Man kan ikke se, hvor man har smurt sig ind, og ofte efterlader danskere omkring 20 % af deres bare hud helt uden solcreme.

Beskyttelsen af den hud, der er blevet smurt med solcreme, er meget afhængig af, hvor tykt et lag, der er smurt på. Et tykt lag solcreme virker ekstremt meget bedre end et tyndt lag. Kræftens bekæmpelse anbefaler, at man bruger 2 mg solcreme per kvadratcentimeter hud svarende til omkring 30 gram til en voksen person.

Sammen med mine kollegaer har jeg vejet solcimetuber før og efter danskere har smurt sig ind i solcreme. Vi har undersøgt 142 danskere. Kun 7 personer smurte et tykt nok lag på, resten brugte for lidt. De fleste brugte kun en fjerdedel af den anbefalede mængde.

Billedet viser min hånd med 30 gram svarende til den anbefalede mængde creme en voksen person i badetøj skal bruge. Det svarer til en ret stor håndfuld.



Det er svært at smøre så meget solcreme på, på en gang. Det bliver faktisk meget fedtet. I praksis har vi kun kunnet få folk til at smøre de anbefalede mængder på, ved at bede dem om at smøre sig ind 2 gange. Først smøre hele kroppen ind, så vente og lade solcremen trænge ind i huden og så smøre hele kroppen ind igen.

Rådet om at bruge solcreme lyder som et simpelt og praktisk råd, men det er altså ikke så nemt i praksis, som det lyder.