



# Sol

**Behöver man skydda sig mot UV-strålning?  
Kan läkemedel göra att man bränner sig i solen?**





# Sol med måtta



Solljus är nödvändigt för människan. I alltför stora mängder kan det emellertid orsaka hudsymptom och öka risken för allvarliga sjukdomar, såsom olika former av hudcancer.

Hur man tål solljus är individuellt och påverkas av bl.a. hudtyp, strålningens intensitet och faktorer i omgivningen. Förtunningen av atmosfärens ozonlager ökar exponeringen för ultraviolett strålning.

En del läkemedel och kemikalier kan orsaka solöverkänslighet. En läkemedelskur kan t.ex. göra att huden blir bränd redan efter en förvånansvärt kort stund i solen. Kontrollera på bipacksedeln, apoteket eller med läkaren om Ditt läkemedel orsakar solöverkänslighet.

Se till att Du är tillräckligt skyddad mot solen med kläder och solglasögon eller genom att undvika sol, också om Du inte använder läkemedel som orsakar ljusöverkänslighet. Skyddet kan kompletteras med solskyddskrämer.



# Solljusets UV-strålning påverkar huden

Solljuset består av värmestrålning och ultraviolett-, det vill säga UV-strålning. UV-strålningen är såkallad elektromagnetisk strålning och indelas i UVA-, UVB- och UVC-strålning. 95 procent av UV-strålningen som når jordytan är UVA-strålning.

Exponeringen för UV-strålning beror på vistelsetiden i solen. Exponering för UV-strålning och att huden blir bränd ökar risken för hudcancer och kan försvaga hudens försvarssystem.





**UVB-strålning** bränner huden kraftigt. Brännskadan är hudens varningsreaktion. Att huden blir bränd ökar risken för elakartat melanom och andra former av hudcancer. UVB-strålningen är starkast mellan kl. 11 och 15. Förtunningen av ozonskiktet ökar speciellt mängden UVB-strålning.

**UVA-strålning** bränner inte huden lika mycket, men den tränger djupare. Den orsakar bl.a. degeneration och åldrande i huden och ökar cancerrisken.

**UVC-strålningen** filtreras bort helt och hållet i atmosfärens övre skikt.

## Att huden blir brun är ett skydd

Att huden blir brun är dess sätt att skydda sig mot UV-strålning. UV-strålningen gör att huden blir tjockare, pigmentproduktionen ökar och pigmentet mörknar. Att huden blir brun och tjocknar gör att den inte lika lätt blir bränd. Att huden kan bli brun är en medfödd egenskap som varierar från person till person. Om huden blir bränd eller brun beror bl.a. på melaninpigmentets kvalitet.

## D-vitamin av solen

UVB-strålningen medverkar i D-vitaminsyntesen i huden. Men strålningsdosen som behövs för detta är liten. Att vistas 15 minuter i solen tre gånger i veckan räcker för att trygga D-vitaminproduktionen. I Finland kan man få tillräckligt D-vitamin genom solens inverkan från april till september. Solariets strålning främjar inte D-vitaminproduktionen.



# Solbrännskada vanligaste besväret

Hur huden reagerar på solljus påverkas bl.a. av hudtyp, exponeringsmängd och miljöförhållanden. Den vanligaste negativa hudreaktionen som orsakas av solen är solbrännskada, som vanligen märks 2–12 timmar efter exponeringen. Symptomen är som värst efter 12–24 timmar.

Vid första gradens brännskada är huden röd i några dygn. Efter ett par veckor flagar det brända området lindrigt. Vid andra gradens brännskada uppstår förutom rodnad också ytliga blåsor och svullnad. Vid tredje graden är blåsorna djupa och går ända ner i hudens undre skikt.



Som första hjälp mot solbrännskada hålls det brända stället i svalt vatten i minst 20 minuter. Huden behandlas sedan med rikligt med fuktgivande kräm och hydrokortisonsalva 2–3 gånger per dag. Antiinflammatoriska smärtmediciner som tas via munnen lindrar symptomen. Även kortison-tabletter (s.k. kyppakkaus) kan tas i 1–2 dagar.

Symptomen lättar i allmänhet inom några dagar. Om det uppkommer kraftiga allmänsymptom (t.ex. huvudvärk, illamående eller feber), är det bra att uppsöka läkare – särskilt om det gäller en barnpatient. Andra och tredje gradens brännskador kräver alltid läkarvård. Efter en solbrännskada bör huden skyddas väl mot solljus.

## Solöverkänslighet

Om huden reagerar ovanligt kraftigt eller avvikande på solens UV-strålning talar man om solöverkänslighet. Det vanligaste utslaget vid solöverkänslighet är polymorf ljusdermatos, som drabbar ca 15–20 procent av alla finländare. Hudpartierna som utsatts för sol börjar efter några timmar klia kraftigt och där uppstår rodnad och småfläckigt utslag. Symptomen försvinner vanligen inom några dygn. Reaktionen besvärar oftast bara i början av sommaren. Symptomen kan behandlas med hydrokortisonsalva eller kortison-tabletter (s.k. kyppakkaus) i 2–3 dagar.

Solöverkänslighet kan också ta sig uttryck i solurtikaria (nässelutslag). Solurtikaria är sällsynt. Då utvecklas röda svullnader några minuter efter exponeringen för sol och försvinner inom en halv timme. Symptomen lindras av antihistamintabletter. Om skyddande av huden inte räcker till vid störande solöverkänslighet kan man behöva vård ordinerad av läkare. En vanlig solbrännskada är inte överkänslighet.

# Faktorer som gör huden känsligare för solljus

Läkemedel och många andra ämnen kan göra huden känsligare för solljus. Trots att bara en liten del av läkemedlen kan orsaka överkänslighet, och även de gör det rätt sällan, lönar det sig att kontrollera saken före man utsätter sig för sol eller solarium.

## Huden bränns lättare än vanligt

Ljusöverkänslighet på grund av läkemedel orsakas oftast av en s.k. fototoxisk reaktion. Symptom uppstår om det i huden finns en tillräcklig mängd läkemedel som reagerar skadligt tillsammans med solstrålningen. Symptomen är ofta likadana som vid solbrännskada, men huden blir bränd lättare än vanligt. Symptomen är begränsade till det område som utsatts för sol och klådan är ofta lindrig. Överkänsligheten kan uppträda genast eller först ett par dagar efter exponeringen.

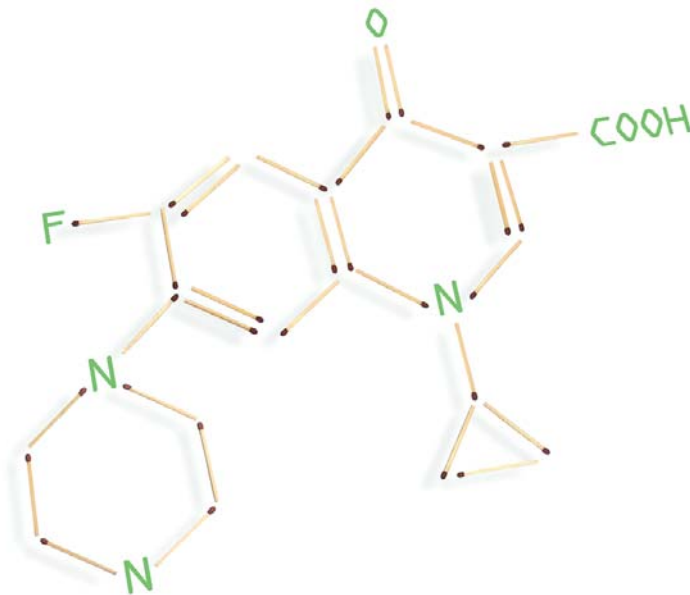
Allergisk ljusöverkänslighetsreaktion är ovanligare. Då orsakar solljuset rodnande eksem med blåsor eller eksem som liknar nässelutslag, ofta med stark klåda. Reaktionen som förorsakas av läkemedlet och ljuset uppkommer vanligen tidigast flera dagar efter att medicineringen börjat. Allergisk ljusöverkänslighet är vanligare hos personer som också har andra allergiska symptom.



# Många läkemedel kan ge upphov till reaktioner

Ljusöverkänslighet orsakad av mediciner är relativt sällsynt. Bara en liten del av dem som får medicin som kan orsaka ljusöverkänslighet reagerar avvikande på solljus. Man bör inte låta bli att använda mediciner av rädsla för ljusöverkänslighet. Under medicinkuren är det skäl att använda skyddande kläder och solkräm och undvika alltför mycket solbadande.

Hormonsubstitution kan orsaka leverfläckar på huden. Östrogenplåster bör bäras under kläderna eftersom östrogenet bryts ner av ljus. Tillräckliga kläder och att undvika solljus hör till de effektivaste metoderna när man vill förebygga reaktioner av ljusöverkänslighet på grund av mediciner.



## **Exempel på mediciner som möjligen orsakar ljusöverkänslighet:**

- Antibiotika  
(bl.a. doxicyklin, ciprofloxacin, sulfonamider)
- Psykofarmaka  
(bl.a. promazin, klorpromazin, perfenazin)
- Medicin mot rytmstörningar  
(amiodaron)
- Antiinflammatoriska smärtgeler och -krämer  
(bl.a. ketoprofen och piroxicam)
- Vätskeutdrivande mediciner  
(bl.a. tiaziddiuretika, furosemid)
- Diabetesmediciner som tas via munnen  
(bl.a. glimepirid)
- Aknemediciner  
(isotretinoin, acitretin)
- Epilepsimedciner  
(bl.a. karbamazepin, fenytoin)
- Vissa naturmediciner  
(bl.a. johannesört).

**Fråga apotekspersonalen om Din medicin kan orsaka ljusöverkänslighet.**



## **Kosmetik kan också orsaka överkänslighet**

Kemikalier i kosmetik och parfymer kan också göra huden känsligare, som sådana eller i samverkan med solljus. Sensibiliserande ämnen kan vara bl.a. aminobensoesyra och dess estrar (PABA), bensofenoner, 6-metylkumarin samt bergamott-, lime-, sandel-, citron- och lavendelolja.

## **Växter orsakar solöverkänslighet**

Vissa växter innehåller psoralener, som tillsammans med UV-strålning orsakar eksem med blåsor, fytofodermatit. Sådan uppkommer alltid om huden kommer i beröring med växtsaft som innehåller psoralener och sedan utsätts för solljus. Bland de viktigaste växterna i Finland som innehåller psoralener är björnfloka, fjällkvanne, Moses brinnande buske och vinruta. Även selleri och libbsticka kan orsaka ljusöverkänslighet. För behandling av eksemet och blåsorna kan man använda kortisonsalva och fuktigt omslag.

# Brun med kräm eller solarium

Det verksamma ämnet i brun utan sol -krämer är dihydroxiaceton (DHA). DHA är ett giftigt ämne som fäster vid hudens hornlager, keratinet, och färgar det. Brun utan sol -krämer är inte skadliga för huden, ens vid kontinuerligt bruk. DHA-färgen ger inte skydd mot UV-strålning. Solkräm behövs alltså, trots att man ser solbrun ut.

Solriet producerar UVA-strålning som gör huden brun. Strålningen ökar risken för hudcancer och det rekommenderas att man använder solarium med eftertanke. Man bör inte använda solarium mer än 10 gånger per år. Solarium rekommenderas inte alls för personer under 18 år eller personer med känslig hy.

## Ljusbehandling mot hudsjukdomar

Man har upptäckt att personer som lider av psoriasis, atopiskt eksem eller akne har nytta av att vistas i solen. Hudläkare ordinerar därför UV-behandling mot många hudsjukdomar. Psoriasis, atopiskt eksem, vitiligo, akne och en del tjocka utslag lindras av ljusbehandling. Behandlingarna ges i allmänhet tre gånger i veckan i cirka en månads tid, tills huden är symptomfri. Under ett år behövs vanligen 1–2 behandlingsperioder. Ljusbehandling som ges av medicinska skäl har inte konstaterats öka risken för hudcancer.



# Kläder och solkräm skyddar

Solens UV-strålning kan öka risken för många former av hudcancer. I Finland insjuknar årligen mera än 8000 personer i hudcancer. Med effektivt skydd skulle största delen av hudcancerfallen kunna undvikas. De bästa sätten att skydda sig är att klä sig tillräckligt och undvika sol mellan klockan 11 och 15.

Det är skäl att skydda ögonen mot solen med solglasögon av hög kvalitet. UV-strålning verkar skadligt på ögats lins och ökar risken för gråstarr. Snöblindhet är en övergående inflammation i ögats hornhinna som orsakas av stark UV-strålning.

Att solljuset reflekteras från vatten, snö eller sand och att man ligger i vågrätt läge gör att man utsätts för betydligt mer UV-strålning. Det är också bra att veta att molnigt väder minskar strålningen med högst hälften.



## Välj rätt sorts solkräm

En bra solkräm skyddar både mot UVA- och UVB-strålning. En fel vald produkt kan däremot ge en felaktig känsla av skydd, genom att huden kanske inte blir bränd så snabbt, men samtidigt utsätts för en skadlig mängd UVA-strålning. I solkrämer används både kemiska ämnen som absorberar solstrålningen (kemiskt skydd) och ämnen som reflekterar strålningen (fysikaliskt skydd).

Kemiska UV-skydd sugas in i hudens yta och filtrerar ultravioletta strålar. Kemiska skyddsämnen är bl.a. aminobensoater, kanelsyrederivat, salicylater och bensofenoner. Fysikaliska skyddsämnen sugas inte in i huden utan reflekterar strålningen från huden. Fysikaliska skyddsämnen är bl.a. zinkoxid och titandioxid. Solkrämer finns för olika hudtyper i lämpliga krämbaser. Till exempel för aknehud kan man använda ett gelbaserat preparat.

**En effektiv och säker solkräm skyddar  
både mot UVA- och UVB -strålning.**

# Solkrämens skyddsfaktor

Skyddsfaktorn berättar bara om preparatets förmåga att förhindra rodnad förorsakad av UVB-strålning. I Europa används vanligen SPF-skyddsfaktorn (Sun Protection Filter). Den berättar hur många gånger längre en person kan vistas i solen utan att bränna sig än om han var utan skydd. I praktiken stryker man ofta på mindre kräm och gör det mer sällan än i test-situationerna. Skyddsfaktorn säger heller inget om preparatets förmåga att skydda mot UVA-strålning.

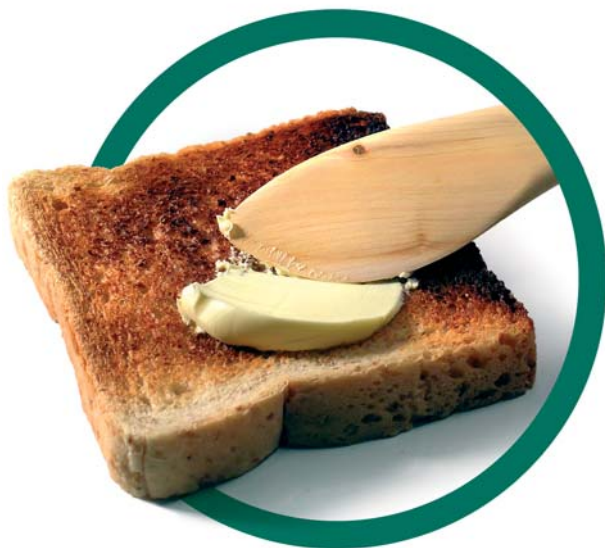
## Olika hudtypers egenskaper

Hudtyp	Tidigare erfarenheter	Typiska egenskaper	Rekommenderad skyddsfaktor
I	Blir inte brun, blir lätt och illa bränd, huden fjällar.	Mycket ljus hy. Blå, gröna eller grå ögon. Ljust eller rött hår.	15
II	Blir sällan brun, blir lätt bränd.	Ljus hy. Blå, gröna eller grå ögon. Ljust, mellanblont eller rödaktigt hår.	15
III	Blir småningom brun, blir bränd ibland.	Relativt ljus hy. Ofta bruna ögon. Mellanblont eller brunt hår.	15
IV	Blir brun, sällan bränd.	Brunaktig hy. Mörka ögon och mörkt hår.	10–15

## Använd tillräckligt med solkräm

Solkrämer bör användas i tillräcklig mängd och strykas på tillräckligt ofta, bl.a. efter svettning, simmande och tvätt. Om man använder t.ex. hälften så mycket kräm som i testsituationerna, är skyddseffekten också bara hälften. Näsan, läpparna och öronen, som lätt blir brända, bör skyddas väl. Krämen bör strykas på 30–45 minuter innan man går ut i solen.

För dem som har känslig hy finns det krämer med en så hög faktor som 50–60. En del experter rekommenderar ändå för dagligt bruk bara krämer med skyddsfaktor 15. Om man använder högre skyddsfaktor kan det hända att man stannar för länge i solen.



## Viktigt att skydda barnen effektivt

Barns tunna hud är särskilt känslig för sol. Skyddsmekanismerna i barnens hud har ännu inte utvecklats och de får mycket UV-strålning när de leker ute. Stora mängder UV-strålning i barndomen är speciellt skadliga och ökar cancerrisken.

För barn under 1 år rekommenderas inte solkrämer. Deras solskydd bör ombesörjas med kläder och genom att undvika sol. Särskilda solskyddskläder kan ha så hög skyddsfaktor som 80.

På barn i lekåldern och yngre bör man helst använda sådana solkrämer som ger fysikaliskt skydd och inte sugas in i huden.

**Det är viktigt att skydda ögonen mot UV-strålning med bra solglasögon.**



### Tilläggsinformation:

Strålskyddscentralen

[www.stuk.fi](http://www.stuk.fi)

Duodecims Hälsobibliotek

[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Cancerorganisationerna

[www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)

[www.nahkapalaa.fi](http://www.nahkapalaa.fi)

Meteorologiska institutet,  
prognos för UV-index

[www.fmi.fi/saa/varoituk\\_7.html](http://www.fmi.fi/saa/varoituk_7.html)

UV-indexet kan beställas som textmeddelande. Meddelandet berättar dagens UV-indexprognos ortsvis med tre timmars mellanrum samt de två följande dagarnas maximivärde. Skicka textmeddelandet **uvs** plus **orten** (t.ex. uvs tammerfors) till numret **16161**. Servicen kostar 0,84 euro.





Alltför mycket UV-strålning kan förorsaka  
brännskador och åldrande i huden och  
ökar risken för hudcancer.



Att undvika sol och klä sig tillräckligt  
är det bästa solskyddet.



Solkrämen bör skydda både  
mot UVA- och UVB-strålning.



Solkräm bör användas rikligt och ofta.



För barn under 1 år rekommenderas inte solkräm.



Läkemedel kan orsaka solöverkänslighet.



Moln hindrar högst hälften av UV-strålningen.



Sand, snö, vatten och is reflekterar ljus  
och ökar exponeringen för strålning.

**Fråga på apoteket om Ditt läkemedel  
orsakar solöverkänslighet!**



SUOMEN APTEEKKARILIITTO  
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND