



Når du soler deg blir huden brun. Overdreven soling gjør huden solbrent, samtidig som risikoen for soleksem, rynker og hudkreft øker. Barn som blir solbrent er spesielt utsatt for hudkreft senere i livet. Dette er årsaken til at man anbefaler solbeskyttelse. Bruker du solkrem, blir huden saktere brun, men til gjengjeld unngår du solbrenthet, flassing og senskader.

### ● Solvettregler

- Ta pauser fra sola – spesielt mellom kl 12 og 15
- Bruk solkrem med solfaktor 15 på ubeskyttet hud
- Bruk klær, solhatt og solbriller som beskyttelse
- Bruk av solarium øker risikoen for hudkreft

Kilde: Kreftforeningen

### ● Hvordan virker solkrem ?

Solkrem filtrerer vekk skadelige UV-stråler fra solen. Filteret i solkrem kan være kjemisk, fysisk eller en kombinasjon av disse. Kremer med kjemiske filtre trekker seg inn i huden og absorberer solstrålene. Kremer med fysisk filter legger seg utenpå huden og reflekterer bort solstrålene.

### ● Dette bør du kreve av en god solkrem

- God beskyttelse mot både UVA- og UVB-stråler
  - UVB-filer gir beskyttelse mot solbrenthet, pigmentflekker, soleksem og hudkreft
  - UVA-filer gir beskyttelse mot soleksem, rynker og hudkreft
- Fotostabilt filter (brytes ikke ned av sola)
- Tåle vann og svette
  - "Vannresistente" solprodukter tåler 2x20 minutters bad\*
  - "Ekstra vannresistente" solprodukter tåler 4x20 minutters bad\*

\* før solbeskyttelsen er betydelig redusert

### ● Valg av solkrem

Apotek 1 anbefaler solkrem med beskyttelsesgrad "Medium" solfaktor (SPF) 15-25 eller høyere, basert på råd fra Kreftforeningen. Når huden har blitt brun kan man evt. redusere solfaktoren litt. Solfaktor lavere enn 6 frarådes. Ta hensyn til hudtypen din og hvor sterk sola er der du skal sole deg. Pleier du å få soleksem, bør du være ekstra nøye med å bruke høy solfaktor. Lyshudede og barn trenger også ekstra god beskyttelse.

Til barn under 3 år anbefales uparfymert solkrem med fysisk filter, eller en kombinasjon av fysisk og kjemisk filter for å minimere risikoen for allergiske reaksjoner. Spedbarn skal være i skyggen.

### ● Bruk solkremen riktig!

- Smør deg inn 30 min. før du skal ut i sola slik at kremen får tid til å trekke inn
- Bruk tilstrekkelig med solkrem. De fleste smører seg med for lite solkrem. Da blir solbeskyttelsen lavere enn du tror. En voksen person trenger en stor håndfull krem/lotion for å smøre inn hele kroppen
- Gjenta smøringen ofte, gjerne hver 2. - 3. time og spesielt etter bading, så lenge du er i sola
- Pass på at solkremen ikke er for gammel. Tuben er merket med holdbarhetsdato eller holdbarhetstid etter åpning

### ● Solarium og selvbruningskrem

Solens UVB-stråler herder huden slik at den gradvis tåler mer sol uten å bli brent. Denne herdingen skjer ikke ved bruk av solarium eller selvbruningskremer. Husk derfor høy solfaktor selv om du har blitt brun av selvbruningskrem eller i solarium. Solariestråling inneholder mer UVA-stråler enn naturlig sollys, noe som kan gi økt risiko for hudkreft.

## ● For mye sol?

Hvis du har blitt solbrent eller fått soleksem, bør du holde deg unna sola i noen dager så huden får tid til å leges. Smør deg gjerne med en kjølede lotion med f. eks. aloe vera. På områder som er solbrente, eller har fått soleksem, kan du smøre på et tynt lag med Hydrokortison 1%\*(1) krem eller salve i korte perioder. En kjølig dusj, eller kalde omslag virker også lindrende.

Xylocain\*(2) salve/liniment kan brukes for å lindre kløe og smerte i huden. Er smerten ubehagelig, kan du ta smertestillende tabletter. Ved kraftig solforbrenning bør lege kontaktes.

\* Reseptfrie legemidler som inneholder (1) Hydrokortison, (2) Lidocain. Les pakningsvedlegget før bruk.

## ● Legemidler og sol

Enkelte legemidler som smertestillende (NSAIDs), antipsykotika, visse typer hjertemedisin og vandrivende midler samt antibiotikatyperne tetracykliner, kinoloner og sulfonamider kan gjøre at man blir mer ømfintlig overfor sollys enn normalt. I tillegg kan østrogentilskudd og p-piller gi pigmentflekker i forbindelse med soling. Disse bivirkningene kan forebygges ved å beskytte huden mot sol. Spør oss hvis du lurer på noe i forbindelse med legemiddelbruk og soling.

## ● Få råd om solbeskyttelse på Apotek1

Apotek 1 har god kunnskap om riktig bruk av solprodukter. Vi har et bredt utvalg i ulike pris-klasser. Alle solprodukter i Apotek1 gir fotostabil beskyttelse mot både UVA- og UVB-stråler.

Vi hjelper deg gjerne med å finne en solkrem som er riktig i forhold til alder og hudtype. Med eller uten parfyme? Vi gir råd, så kan du velge.

# Bli brun på en trygg måte!



Apotek 1 har et bredt utvalg solprodukter  
– vi hjelper deg å velge riktig produkt

2011/Varenr. for 200 stk. 241.493

# Sol- beskyttelse

**APOTEK 1**

Vår kunnskap - din trygghet

**APOTEK 1**

Vår kunnskap - din trygghet