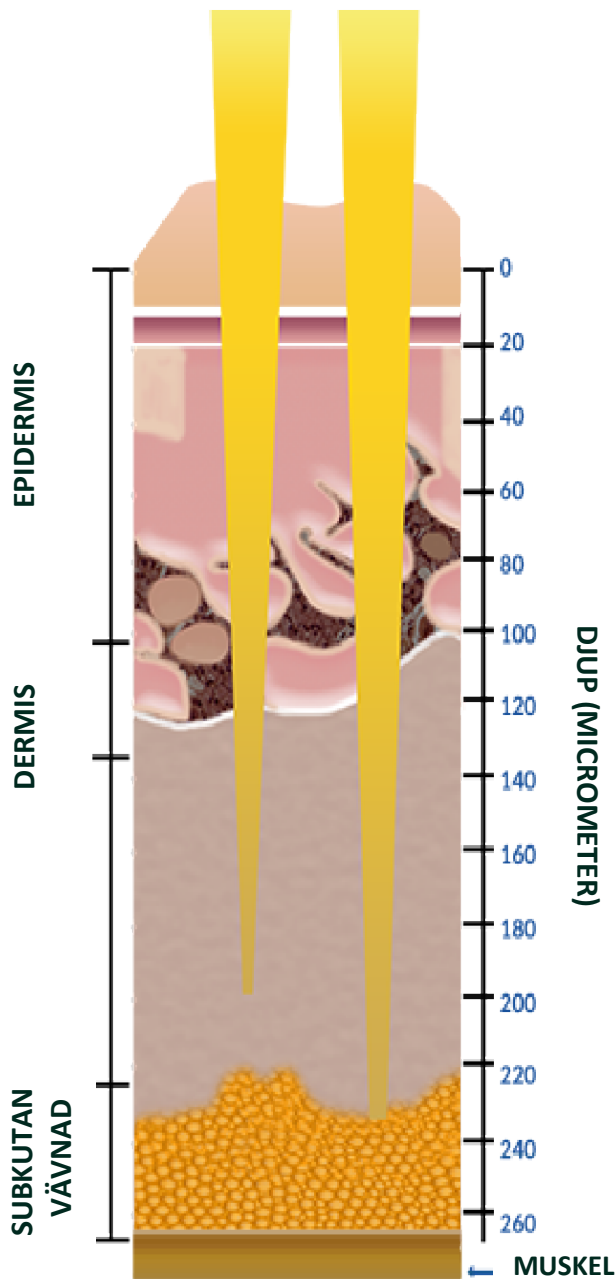
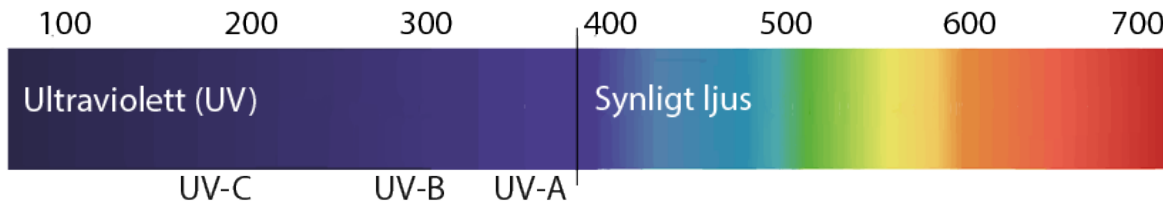


Solljus och UV

▼ Du kan hjälpa till genom att rapportera de biverkningar du eventuellt får.

webbplats: www.fimea.fi Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea, Biverkningsregistret, PB 55, 00034 FIMEA

Strålning från solen och artificiella källor kan vara antingen synliga eller osynliga för det mänskliga ögat. Osynlig ultraviolett (UV) strålning är ljus med kort våglängd (200-400 nm).



Det finns tre sorters UV-ljus:

- UVA mellan 400-320 nm,
- UVB mellan 320-280 nm, och
- UVC mellan 280-200 nm

Solljus, UV och hud

Solen utstrålar alla tre sorters UV-strålning samt synlig strålning, men den kortare våglängden på UVC kan inte tränga igenom atmosfären, vilket innebär att människor endast exponeras för solens UVA- och UVB-strålning. Både UVA och UVB kan tränga igenom huden och ge omedelbara och långvariga skador.

UVA – även känt som "åldringsstrålning" – tränger djupt ner i huden och bryter ner hudens struktur. Detta får huden att åldras i förtid, till exempel genom att få ojämn färg, bli slapp eller rynkig. UVA kan även tränga igenom hudcellerna och orsaka oåterkalleliga skador som kan ge upphov till hudcancer.

UVB – känt som "solbrännans strålning" – som inte går lika djupt ner i huden, utan bara påverkar de yttre skikten. Alltför hög exponering för UVB orsakar solbränna, och på lång sikt orsakar UVB-strålning oåterkalleliga skador på hudcellerna, vilket kan orsaka hudcancer. UVB är huvudsakligen den strålning som aktiverar melaninproduktionen i huden, det vill säga det pigment som ger huden färg och fungerar som skydd mot ytterligare skador från strålningen.

I små doser kan UVB stimulera produktionen av d-vitamin, vilket är nödvändigt för kroppens produktion av benvävnad. Det hävdas även att d-vitamin kan förebygga vissa kroniska och allvarliga sjukdomar.

UV-index

UV-index är ett praktiskt verktyg för att mäta mängden UV-ljus som solen utstrålar en bestämd dag. Ju högre indexnumret är, desto större är hälsofaran för hud och ögon. Om UV-index ligger över 3 bör du skydda dig mot UV-ljuset. Du kan använda dig av UV-index när du planerar dina utomhusaktiviteter, så att du kan vistas säkert i solen.

| FÄRGGOD | FÄRGGOD | GUL | ORANGE | RÖD | LILA |
|-------------|-------------------------|---|---|--|--|
| UV-INDEX | 0-2 | 3-5 | 6-7 | 8-10 | 11+ |
| BESKRIVNING | Låg fara för gemene man | Måttlig skaderisk vid att vistas oskyddad i solen | Hög skaderisk vid att vistas oskyddad i solen | Mycket hög skaderisk vid att vistas oskyddad i solen | Extrem skaderisk vid att vistas oskyddad i solen |

Godkännandedatum FIMEA: oktober 2022