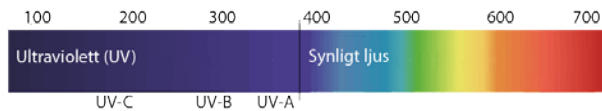


## Solljus, ultraviolett ljus och hud

Hur du förhåller dig till ljus och solsken kan ha en omedelbar effekt på din hälsa. Solljuset har olika våglängder som i sin tur har olika påverkan på kroppen, särskilt på huden och ögonen. Alltför mycket solljus, i synnerhet det osynliga ultravioletta (UV) ljuset, kan ha skadliga effekter på hälsan, orsaka oåterkalleliga skador och ge upphov till hudcancer.

## Ultraviolett ljus (UV)

Ultraviolett ljus (UV) (200-400 nm i våglängd) kommer från solen och andra ljuskällor men är osynligt för det mänskliga ögat. En liten mängd UV-ljus är bra för hälsan, då det hjälper produktionen av d-vitamin. Däremot kan en långvarig och intensiv exponering för solljus ha en skadlig effekt på hälsan.



För att underlätta förståelsen för UV-ljus finns det ett UV-index (UVI). Det är helt enkelt en numrerad skala (1 till 11+) som representerar graden (intensiteten) av UV-ljus en given dag eller tidpunkt. Ett UVI på 1 betyder att väldigt lite UV-strålning når jordytan, medan ett UVI på 6 eller mer innebär att en stor mängd UV-strålning når jordytan. Är UVI-värdet över 3 bör de flesta personer skydda huden mot solljuset, särskilt mitt på dagen när UV-strålningen är som mest intensiv. I lokaltidningen eller på internet kan du hitta information om UVI-värdet i din stad för en given tidpunkt. Under vår- och sommarmånaderna bör du läsa UV-varningarna för att kunna skydda dig mot riskerna med UV-strålning och ljus.

## Hälsorisker med solsken

**Solbränna** orsakas av intensiv överexponering för UV-ljus under en kort tid. Precis som ordet antyder innebär solbränna att hudvävnaden blir bränd, vilket kan inträffa efter så kort tid som några minuter med höga nivåer av UV-strålning.

Graden av solbränna beror på hur länge du utsatt dig för UV-strålning och hur intensiv den är. Brännan visar sig som röd eller inflammerad hud som kliar och utvecklar blåsor i värsta fall.

En solbränna försvinner efter några dagar men hudskador som uppstår vid en solbränna kan inte alltid läkas av kroppen.

Olika personer kan tåla UV-ljus i helt olika grad, då det beror på ens hudtyp och pigmentering. Till och med en och samma person kan tåla solljus olika bra vid olika tillfällen. Till exempel under sommaren då ökad pigmentering på grund av ökad exponering för solljus gör att en person så sakteliga tål mer solljus. Det är viktigt att se till att alltid undvika solbränna.

Alltför hög exponering för UV-strålning under en stor del av livet är en starkt bidragande orsak till **hudcancer** och kan orsaka **melanom**, som är den dödligaste typen av hudcancer. Varje gång du får en solbränna eller utsätter din hud för för mycket UV-strålning ökar du risken för att få hudcancer.

Stor exponering för solljus, men även i mer måttliga mängder, kan ge långvariga effekter på huden och kan få huden att **åldras i förtid**, bland annat i form av fläckar och ojämn färg, lös och rynkig hud.

**Uttorkning och "solsting"** (även kallat värmeslag) kan också inträffa vid för hög exponering för solljus, vilket kan orsaka illamående, yrsel, utmattnings och kräkning.

Solljus kan även **skada ögonen** och ge fotokonjunktivit, makuladegeneration, katarakt och hudcancer i området runt ögonen. Det rekommenderas att du använder solglasögon från Polaroid för att skydda dina ögon mot solen och dess UV-ljus.

## Hälsofördelar med solsken

Måttlig exponering för solljus är nödvändigt för att kroppen ska kunna producera d-vitamin, vilket behövs för att skelettet ska utvecklas normalt. D-vitamin tycks även spela en viktig roll för att förebygga vissa kroniska och allvarliga sjukdomar. Några minuters exponering för UV-ljus i ansiktet och armarna på förmiddagen eller eftermiddagen anses räcka för de flesta för att kroppen ska kunna producera en tillräcklig mängd d-vitamin. Som EPP-patient kan du eventuellt inte nå upp till denna exponeringsmängd. Om du oroar dig för dina d-vitamnivåer bör du tala med din läkare, och fortsätta med de ljuskyddsåtgärder som du är van vid.

# Säkra solvanor

Denna informationsbroschyr har tagits fram för att hjälpa patienter med erythropoetisk protoporfyri (EPP) att förstå och minska riskerna med kort- och långvarig exponering för solljus. Även om du känner till riskerna med solljus om man har EPP så är det viktigt att vara medveten om vilken effekt solen har på personer med olika hudtyper.

Efter att ha fått SCENSSE® administrerat rekommenderas du vara måttlig i din solexponering för att undvika solbränna. Överdriven solexponering kan orsaka hudcancer. Du rekommenderas använda lämplig solskyddskräm och skyddande klädsel när du är utsatt för ljus och UV-strålning.

## Vistas säkert och smart i solen

Världshälsoorganisationen (WHO) har många rekommendationer för hur du ska kunna njuta säkert av solen:



### Begränsa tiden i solen mitt på dagen

Solens UV-strålning är som starkast mellan klockan 10 och 16. Försök att hålla en låg exponering för solljus under dessa timmar.



### Använd solskyddskräm

Använd solskyddskräm med brett spektrum (UVA/UVB) på SPF15+ eller högre för att minska skadorna som är förenade med UV-strålning på huden. Använd rikligt med solskyddskräm, minst en matsked för varje arm och ben, men även på huvud och hals. Smörj in dig minst 20 minuter innan du går ut i solen och **sedan** smörjer du in dig på nytt varannan timme eller efter bad och träning. Men även med solkräm på så ska du undvika att vistas alltför länge i solen.



### Använd skuggan klokt

Solens UV-strålning är som starkast mellan klockan 10 och 16. Försök att hålla en låg exponering för solljus under dessa timmar.

## Håll uppsikt på UV-index

UV-index är ett enkelt 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. I lokaltidningen eller på internet kan du hitta information om UVI-värdet i din stad för en given tidpunkt.

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

### Undvik solarielampor

Lampor som ska ge solbränna kan skada huden och ögonen. WHO avråder helt och hållet från sådan utrustning.



### Använd skyddande klädsel

Kläder är ett bra skydd mot UV-strålning. Du kan skydda din hud mot UV-strålning med en hatt med stort brätte och tät väv, samt om du bär långärmad. Solglasögon som blockerar UV-strålning minskar risken för skador på ögonen.



Därtill ska du dricka ordentligt med vatten när du är ute i solen, så att du inte blir uttorkad, och ha koll på hur länge du är utomhus så att du inte utsätts för för mycket solljus och UV-strålning.

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

webbplats: [www.fimea.fi](http://www.fimea.fi), Säkerhets- och utvecklingscentret för läkemedelsområdet Fimea, Biverkningsregistret, PB 55, 00034 FIMEA