

NYD SOLEN UDEN RISIKO FOR HUDKRÆFT

Ja, du kan sagtens nyde solen uden at øge din risiko for hudkræft. Du skal bare beskytte dig selv, fx med solcreme og tøj, og søge skygge, når solen er stærkest. Og så skal du tjekke dine modermærker. Statistikken taler for sig selv: Hudkræft er den hurtigst voksende kræftform i Danmark.

Vi elsker den, og de fleste af os kan ikke få nok af den. Måske fordi den store dele af året er en sjælden gæst på vores breddegrader. Desværre kan den også være dødsensfarlig, solen, og give os hudkræft, hvis vi ikke passer på. I dag er hudkræft en af de mest almindelige kræftformer i lande med lyshåret befolkning. I Danmark er antallet af ramte kvinder i alderen 15-44 år fordoblet på 7 år. Mindst 90 procent af de alvorlige tilfælde af hudkræft skyldes formentlig solens stråler, og den kraftige stigning skyldes, at vi opholder os for meget i solen med blottet hud.

Problemet er der ikke kun om sommeren. I dag rejser mange på sol- og badeferie til Thailand og andre eksotiske feriemål midt om vinteren. Vi tager derned med en hud, der er bleg og ekstra i farezonen for at få en solskoldning.

– Det farlige er netop at blive solskoldet. Især personer med lys hud, som let bliver forbrændt, skal være forsigtige. Men alle med europæisk hudtype bør undgå at opholde sig længe i solen, især midt på dagen i sommerhalvåret, hvor det er let at blive forbrændt, siger Peter Gillgren, kirurg og

hudkræftforsker ved Karolinska Institutet i Stockholm.

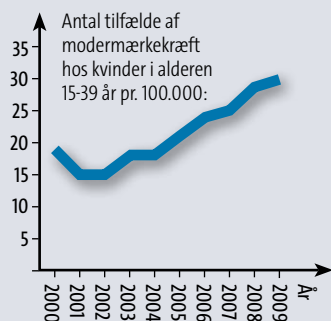
Den eftertragtede brune kulør, du får efter at have opholdt dig i solen, skyldes, at hudens pigmentceller, de såkaldte melanocytter, producerer et brunt farvestof, melanin, som lægger sig som en paraply over huden for at beskytte cellerne mod solens UV-stråling. Huden har altså sit eget system, som beskytter dig mod solens skadelige stråler. Men når man soler for intensivt, kan melanocytterne ikke nå at opbygge det naturlige skjold, og man får en solskoldning, som viser sig som en rødmen på huden.

Nyd solen – med tøj på

Studier viser, at solbadning er en del af det gode liv. Syv ud af ti siger, at de solbader for at blive brune.

– Vi må gerne nyde solen. Du kan sagtens opholde dig i solen, men tænk på at beskytte dig med tøj. Tidligere havde bønder og andre med et udendørs arbejde kasketter på og tøj med lange ærmer og ben. I dag har vi tanktoppe og shorts på, så kroppen eksponeres for UV-stråling på en helt anden måde, siger Peter Gillgren. □

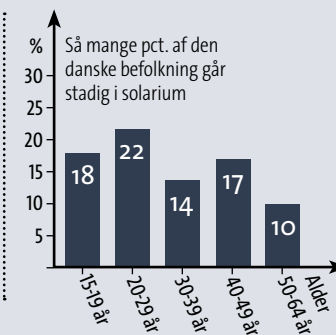
HUDKRÆFT I TAL



Kilde: Nordcan og Kræftens Bekæmpelse

1.-plads

– danske unge kvinder indtager 1.-pladsen på verdensplan over antal ramte med modermærkekræft

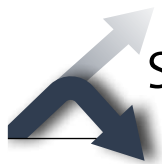


**Bliv en
solsikker løber!**

Løbere er meget udsatte for solens UV-stråler. Læs, hvordan du beskytter dig med solkampagnens solråd på iform.dk/solsikkerløber

Solen er din ven, men det er skyggen også. Søg ind i skyggen mellem kl. 12 og 15, når solen står højest på himlen.

6 nemme måder at forebygge hudkræft



SNYD STATISTIKKEN

Tøj er den bedste beskyttelse

DET SIGER EKSPERTERNE

Tidligere optrådte modernærkekræft mest i ansigtet. I dag sidder flere svulster på arme, ben, bryst og ryg, fordi vi opholder os i solen uden ret meget tøj på og dermed eksponerer større områder af huden. Det meste af kroppen er skjult af tøj det meste af året, og det betyder, at huden er bleg og derfor let bliver skoldet af solen, når strålerne rammer den.

For at beskytte kroppen bruger vi ofte solcreme, men de seneste års forskning viser, at cremerne ikke beskytter nær så meget mod modernærkekræft, som man troede tidligere.

DERFOR

Tøj er meget mere effektivt til at stoppe solstråler end solcremer. En T-shirt, en skjorte eller kjole svarer til beskyttelsesfaktor 7, men til forskel fra en creme eller olie absorberes tøjet ikke af huden eller forsvinder på grund af sved eller havvand. Et par jeans slipper ikke en eneste solstråle igennem.

DET KAN DU GØRE

Tag en langærmet bluse, et par lange bukser og en hat med stor skygge på, hvis du skal opholde dig længe i solen. Vælg tyndt, men tætvevet, tøj, som sidder løst. Der findes også masser af smart tøj med indbygget beskyttelse mod UV-stråling.



En tætvevet skjorte beskytter din hud svarende til en solcreme med faktor 7. Og man kan også sagtens bade med den på!

Væn din hud til solen lidt efter lidt

DET SIGER EKSPERTERNE

Den største risikofaktor for at få modernærkekræft er, at din hud bliver rød og solskoldet. Årsagen til solskoldninger er oftest, at huden ikke er vant til solen, at man soler for intensivt, fx midt på dagen, eller at man tåler solen dårligt, har en følsom hud og fx lyst hår og fregner. I alle fem tilfælde reducerer du risikoen, hvis du lader din hud vænne sig langsomt til solen.

DERFOR

Når du gradvist vænner dig til solen, kan pigmentcellerne i din hud, de såkaldte melanocytter, producere et pigment, som lægger sig på huden og beskytter den mod UV-stråling. Det er denne proces, der giver dig den eftertragtede solbrune farve.

DET KAN DU GØRE

Opbyg en solbrun farve hen ad vejen ved at solbade i korte intervaller og med en høj solbeskyttelsesfaktor eller iført tyndt tøj. Undgå også stærk sol midt på dagen, især så længe du stadig er bleg, men du skal også være forsigtig på andre tidspunkter. Tænk på, at du ikke bliver hurtigere solbrun, hvis du dropper solbeskyttelsen – bare hurtigere solskoldet.

Slut med solarier

DET SIGER EKSPERTERNE

Undgå solarier. Du bliver både udsat for UVA- og UVB-stråler i solarier, og de øger begge risikoen for kræft i huden.

DERFOR

Danske unge kvinder er den gruppe i verden, der rammes af flest tilfælde af modernærkekræft. Kræftens Bekæmpelse vurderer, at brugen af solarier er en væsentlig årsag. Undersøgelser viser, at unge, der tager solarium 1 gang om måneden eller mere, øger deres risiko for at få hudkræft 2-3 gange.

DET KAN DU GØRE

Det er meget enkelt, lad være med at gå i solarium! Accepter, at du bor på de nordlige breddegrader, hvor vi naturligt er lidt blege en stor del af året. Vil du absolut bevare en solbrun farve året rundt, så benyt dig i stedet af selvbruningscremer, eller bliv "spraymalet", hvis du fx vil have lidt farve til en fest.

4



Lycopen i tomater styrker din hud til solen. Spis dem helst forarbejdede og opvarmede, fx som tomatsovs!

Spis masser af tomatsovs

DET SIGER EKSPERTERNE

Antioxidanten lycopen kan forbedre din huds beskyttelse mod UV-strålerne. I et studie viste det sig, at de deltagere, som dagligt spiste 55 gram tomatpuré, som indeholder meget lycopen, havde en 33 procent bedre beskyttelse mod solen end andre. Lycopen kan også smøres direkte på huden i form af en creme eller lotion, og da bliver den beskyttende effekt endnu større. Desuden modvirker lycopen hudens aldring.

DERFOR

Lycopen beskytter kroppen mod de såkaldte frie radikaler, som kan give celledskader. Samtidig stopper lycopen en del af solstrålerne. Desuden forbedrer lycopen koblingerne mellem forskellige celler, hvilket gør, at hudens overflade bliver friskere og stærkere.

DET KAN DU GØRE

Spis masser af tomater – og helst forarbejdede i form af tomatpuré eller tomatsovs. Tomater er den råvare, der indeholder mest lycopen, men kroppen kan bedst optage det, når tomaterne har været opvarmet. Du kan også tage lycopen som kosttilskud, og endelig findes der også en lang række hudplejeprodukter med lycopen.

5

1 kop kaffe om dagen hæmmer hudkræft

DET SIGER EKSPERTERNE

I et eksperiment, hvor mus blev udsat for solstråler, viste det sig, at de, der også fik koffein, udviklede 30 procent færre kræftsvulster. I et andet amerikansk studie med 94.000 mennesker reducerede en daglig kop kaffe forekomsten af hudkræft med fem procent.

DERFOR

Koffein bekæmper hudkræft på molekylært niveau ved at hæmme proteinet ATR, som bidrager til kræftcellers vækst. Med hjælp fra koffeinen bliver det lettere for kroppen at slippe af med skadede celler, som ellers kunne udvikle sig til kræftsvulster.

DET KAN DU GØRE

Drik en kop kaffe hver dag. Du behøver ikke at drikke mere. Forskning viser, at effekten ikke forstærkes, selv om du drikker flere kopper.

Nemt og effektivt: Drik 1 kop kaffe om dagen, så reducerer du risikoen for hudkræft med 5 procent.



3 slags hudkræft

UV-stråling er årsagen til alle tre sygdomme, **Modermærkekræft** er den farligste form for hudkræft. Den opstår ofte i modermærker, som enten vokser eller forandres. Opdages den i tide, er der gode muligheder for helbredelse. De to andre hudkræfttyper, **basalcellekræft** og **pladecellekræft**, er de mest almindelige. Symptomerne er forandringer i huden eller sår, som ikke vil læges. Basalcellekræft er normalt ikke dødelig, hvilket pladecellekræft kan være i sjældne tilfælde.

Tjek dine modermærker jævnligt

DET SIGER EKSPERTERNE

Den farligste form for hudkræft, modermærkekræft, udvikles ofte fra dine modermærker. Derfor er det vigtigt, at du holder øje med dem.

DERFOR

Modermærkekræft opdages ofte ved, at et modermærke enten begynder at

vokse, ændrer form, skifter farve, får ujævne kanter eller begynder at klø. Hvis man har mange modermærker, kan det være svært at opdage sådanne forandringer, men ved regelmæssigt at granske dine modermærker – overvej eventuelt at fotografere dem – kan du lettere opdage det i tide, hvis et af dem begynder at opføre sig anderledes.

DET KAN DU GØRE

Stil dig regelmæssigt foran spejlet, fx. på faste datoer 2-4 gange om året, og tjek så omhyggeligt alle dine modermærker. Få eventuelt hjælp af din partner eller en ven til at kontrollere de områder, som du ikke selv kan se, fx ryg og rumpe. Har et eller flere af dine modermærker forandret sig, så lad din læge kigge på det.