

SAMFUND - 22. jul. 2019 - 9.07

Eksperter advarer mod lemfældige solvaner: Faktor 15 er som at bruge kondom med hul i

HEIDI PEDERSEN



Sommersolen efterlader ofte varige skader i vores hud, hvis ikke vi beskytter os. Skaderne ses i form af pigmentforandringer, rynker, solpletter og i værste fald hudkræft. Derfor skal vi blive endnu bedre til at passe på huden, råder en række skønhedseksperter.

Hvad enten du befinder dig i Danmark eller sydpå på ferie, er det lige nu, du belaster din hud mest - og giver den skader for livet.

»Jeg ser folk midt i tyverne, der i øvrigt lever sundt, som har klare solskader. Når skaden først er sket, så har man startet den ødelæggende proces i huden,« siger Jesper Nygart, speciallæge i almen medicin og direktør af skønhedsklinikken AK Nygart.

For ham er det snart højsæson på klinikken, hvor kunderne strømmer til for at få repareret pigmentforandringer, solpletter eller fine linjer i huden. Alt sammen på grund af solen.

Artiklen fortsætter efter billedet



Pigmentforandringerne her er blevet behandlet med såkaldt IPL (laserbehandling) Foto: N'age.

»På førstepladsen kommer sol, på andenpladsen kommer sol, på tredjepladsen kommer sol, og på fjerdepladsen kommer rygning,« opremser Jesper Nygart, når han skal forklare årsagen til, hvorfor rynkerne tidligt titter frem i vores ansigter.

Han advarer derfor mod lemfældige solvaner, når vi slikker sol eller generelt opholder os udenfor

Hvad er solskader?

- Solskader kan være alt fra små fregnelignende pletter i huden, og rynker til alvorlige tilfælde, der udvikler sig til hudkræft.
- Skaderne opstår typisk på ansigtets mest udsatte områder som pande, næse og kinder.
- Sørg for at forebygge skaderne ved at bruge solcreme, der passer til dagens UV-index samt sørge for, at den også har UVA-filter. Brug som minimum faktor 30, hvis du vil være sikker på ikke at få skader i ansigtet.
- Gennem kosten kan du også øge hudens egen beskyttelse mod sol ved at spise 500 gram gulerødder om dagen.

Kilde: 'Under huden' af Yael Adler.

»Nogle er bedre end andre til at passe på sig selv i solen. Bruger man faktor 15, svarer det til at bruge et kondom med hul i. Man skal som minimum bruge faktor 30 i ansigtet, hvis man vil undgå at skade sin hud og få rynker i en tidlig alder,« siger Jesper Nygart.

Kosmetolog Anne Mortensen fra Dalum Hudpleje i Odense oplever sommetider, at hun må bede folk om at søge læge, hvis hun opdager mistænkelige 'pletter' i huden.

»Problemet er, at vores nordiske hud ikke er velegnet til for meget sol. Så desværre ser jeg nogle gange kræfttilfælde,« siger hun.

Klinikkerne sælger dog generelt mere solcreme end for bare 10 år siden, hvor opmærksomheden omkring solens skadelige effekter ikke var nær så stor som nu.

FOLD IND 

Artiklen fortsætter efter billedet



Kvinden på billedet har fået såkaldt 'fraktioneret CO2 laser' samt Botulium Toxin... [Vis mere](#)

Sådan sker solskaden

Når huden bliver ramt af solens stråling, aktiveres overhudens pigmentceller, som producerer hudens brune farvestof melanin.

Det er melanin, som giver huden farve og hudens naturlige beskyttelse mod solen. Men når uv-strålingen er for langvarig eller intens, kan cellerne ikke følge med, og der dannes ikke nok pigment.

Enhver solbrændthed er tegn på DNA-beskadigelse, da uv-stråling fra solen og solarier kan medføre fejl i cellernes arvemateriale. Fejl, som i værste fald kan udvikle sig til kræft i huden.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse.

FOLD IND 

Artiklen fortsætter efter billedet

»Vi sælger mere god solcreme. I dag kan man også få solcreme, som mænd og børn kan lide og som ikke er hvid og fedtet,« siger Anne Mortensen

Alligevel er solskader stadig noget, danskerne får og søger behandling for.

Hvilken behandling, der er bedst, afhænger af, hvilken type solskade der er tale om. Det fortæller direktør ved skønhedsklinikken N'Age, Ida Bille Brahe:

»Hvis man kommer med pigmentforandringer og ikke har super mange rynker, så er IPL (lysbehandling, red.) en god behandling, men ønsker man en reel foryngelse af huden, så er CO2-laser meget effektivt,« siger hun.



Ida Bille Brahe fra N'age har mange kunder, som kommer for at... [Vis mere](#)

Hun understreger dog, at man skal huske de gode solvaner, også efter man har fået behandlinger. For ellers er det nytteløst at bruge tid og penge på en skønhedsklinik:

»Mange tror, de kan få fjernet solskader for altid. De tror, det er en forkert behandling, hvis ikke det holder. Men det er ikke behandlingens skyld. Det kan være blot få minutter uden beskyttelse, så kommer forandringerne frem igen,« siger hun.

Sådan kan du behandle solskader:

Der findes en lang række behandlinger, hvis du vil rette op på dine solskader:

- **IPL:** IPL står for Intense Pulsed Light. Den intense lysstråle ladet med energi kan passere ned gennem huden. IPL er velegnet til at behandle karspængninger og rødme. Men det kan også bruges til at fjerne pigmentforandringer.
- **Co2-Laser** Ved en fraktioneret co2 laserbehandling sker en mild forbrænding af huden i små punkter. På den måde sikres en hurtigere ophealing og færre gener. Ofte anbefaler vi 2-3 laserbehandlinger med minimum en måneds interval.
- **Botox og hyalurosyre** kan sprøjtes ind i huden og give en opstrammende effekt. Man skal dog være forsigtig med den type behandlinger, da det kan komme til at se kunstigt ud.
- **Elektrokosmetik og Ph-formula** er også eksempler på behandlinger, der kan hjælpe til at fjerne pigmentforandringer.

FOLD IND ^