

Intens sommersoling kan gi føflekkreft

- Slik beskytter du deg best, og dette skal du se etter

Fra St. Hans og noen uker framover kommer sola til å være på sitt sterkeste. Norge er i verdenstoppen i forekomst av føflekkreft. Ny huskeregel skal hjelpe oss å oppdage farlige hudforandringer tidligere.

Hver tredje nordmann blir solbrent på ferie, enten det er i Norge eller i utlandet. Rekordmange nordmenn får nå føflekkreft, og økningen har sammenheng med solingsvanene våre. Nordmenn er mye utendørs, og vi reiser ofte til Syden hvor sola er sterk.

- Føflekkreft kan i stor grad forebygges. Vi kan unngå å bli solbrente og være mindre i intens sol. Samtidig er det viktig å oppdage føflekkreft tidlig, for da er sjansen for å bli frisk større, sier generalsekretær i Kreftforeningen, Anne Lise Ryel.

Kreftforeningen har laget en ny huskeregel som kan hjelpe oss med å oppdage føflekkreft tidlig. I huskeregelen SAFE står hver bokstav for et av faresignalene for føflekkreft: Er føflekken blitt **Større**, **Asymmetrisk**, **Flerfarget** og **Endret**?

SAFE er også blitt til digital test. [Ta testen her](#).

Ønsker tiltaket velkommen

-Altfor mange nordmenn kommer sent til lege med symptomer på føflekkreft. Mange vet ikke hva de skal se etter, det er derfor bra med en slik enkel huskeregel for hva de skal følge med på, mener Oddbjørn Straume, overlege ved Haukeland universitetssjukehus og leder av Norsk Melanomgruppe.

- Norge er ikke bare blant de land i verden som har høyest forekomst av føflekkreft, vi ligger også helt på topp i Europa når det gjelder dødelighet, legger Straume til.

Huskeregelen er utviklet sammen med adferdspsykologer. - Det er vanskelig å huske alt man skal følge med på. SAFE er en enkel og effektiv huskeregel, og et godt verktøy for folk som er usikre på når de skal gå til legen med en føflekk, sier masterstudent Ruth Kopperud og professor Erik Arntzen ved institutt for atferdsanalyse ved Høgskolen i Oslo og Akershus.

Pass på skulder og nese

Du blir ikke bare solbrent når du ligger rett ut og soler deg. Også når du står og går må du beskytte huden - og da særlig de områdene som er vendt skrått opp mot sola: som nesa, skuldrene og oversiden av føttene. Disse områdene kan få 10 prosent mer av den ultrafiolette strålingen (UV) fra sola når du står enn når du ligger. Hud som vender bort fra sola får bare rundt en tredel av den UV-strålingen den ville fått hvis den var vendt mot sola. Det viser beregninger Statens strålevern har gjort.





-Kos deg i sola, men unngå å bli solbrent. Huden glemmer ikke solskader, de samles opp og kan med tiden føre til føflekkreft, sier forsker Terje Christensen i Strålevernet.

Her er soltipsene du bør følge:

- Ta pauser fra sola, ikke bli solbrent
- Bruk klær og noe på hodet
- Bruk minst solfaktor 15 i Norge, mer i solrike land. Smør deg før du går ut.
- Solbriller beskytter øynene

Hvor sterk er sola?

Når sola er på sitt sterkeste om sommeren, betyr det også at UV-indeksen er høy. UV-indeksen sier noe om hvor intense solstrålene er. Er indeksen 3 eller høyere og du skal være en del ute, bør du bruke solbeskyttelse.

UV-indeks	Hvor sommer 2017	Beskyttelse
11+	Thailand Sørlige Middelhavet (Kreta, Marabella)	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Klær ▪ Unngå solen midt på dagen ▪ Solbriller ▪ Solkrem ofte, faktor 50
10	Frankrike Italia Kroatia Snødekte områder i fjellet i Sør-Norge	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Klær ▪ Unngå solen/søk skygge midt på dagen ▪ Solbriller ▪ Solkrem ofte, minst faktor 30
9		
8		
7	Sør-Norge Danmark Sør-Sverige	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Klær ▪ Ta pauser fra solen midt på dagen ▪ Solbriller ▪ Solkrem, minst faktor 30
6		
5	Nord-Norge	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Klær når du er lenge ute ▪ Solbriller ▪ Solkrem, faktor 15 eller mer
4		
3		
2	Norge, ved tykt skydekke	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ingen beskyttelse nødvendig
1		

Tabellen viser hvilken UV-indeks vi kan forvente å få ved sol på ulike steder i sommer. Dager med lite ozon kan gi høyere verdier.

Ozonlaget beskytter oss mot UV-strålingen, og et tynt ozonlag betyr høyere UVI.

- Varselet for de nærmeste dagene tyder på ozonlaget over Norge vil være normalt tykt for årstiden, sier Tove Svendby, seniorforsker ved NILU - Norsk institutt for luftforskning.

Sommermelding 2017, 22.6.

Mer info om sol og UV:

- UV-varsel der du er: yr.no
- Ozon- og UV-varsel i inn- og utland: uv.nilu.no
- Oppdaterte øyeblikksmålinger av UV: www.nrpa.no/uvnett
- kreftforeningen.no/solvett (om solbeskyttelse og hudkreft).
[Solvaneundersøkelse 2016](http://kreftforeningen.no/solvett).
- Sol og uv: <http://www.nrpa.no/sol-og-uv>

Pressekontakter:

Kreftforeningen, pressevakt, 924 07 877.

Statens strålevern, pressevakt, 67 16 26 60.

Meteorologisk institutt, vakthavende meteorolog Oslo 22 96 30 00, Bergen 55 23 66 00,

Tromsø 77 62 13 00 (for værvarsel).

NILU - Norsk Institutt for Luftforskning, kommunikasjonssjef Christine F. Solbakken,
41612181, cfs@nilu.no,