

HVAD ER ET SOLARIUM?

Et solarium er en kunstig sol, der udsender ultraviolet stråling. Uv-strålingen fra solarieret indeholder både uva- og uvb-stråling ligesom den naturlige sol. Den ultraviolette stråling i solarieret kan give skoldninger, rynker, øjenskader, pigmentpletter og kræft i huden. Uv-strålingen i et solarium kan være næsten lige så stærk som uv-strålingen ved ækvator.



INGEN SIKKER SOLBADNING

Når man går i solarium, kan man ikke vide, hvor intensiv uv-stråling man udsættes for. En undersøgelse af solarier i EU har vist, at mange solarier overskrider de fastsatte grænseværdier for uv-stråling. Der er ingen krav til uddannelse af personalet, så man er ikke garanteret korrekt vejledning, selvom man besøger et bemandedt solcenter.

HVORFOR ER SOLARIET FARLIGT?

Solarier udsender kunstig uv-stråling, der markant øger risikoen for at få kræft i huden. Jo yngre du er, jo mere udsat er du.

Den ultraviolette stråling i solarieret (uv-strålingen) kan give solskoldninger, rynker og for tidligt ældet hud. Der er en 20 % øget risiko for at få modernærkekræft, hvis man bruger solarium. Men der er dobbelt så stor risiko for at få modernærkekræft, hvis man går i solarium, inden man fylder 35 år. Undgå derfor solarier.

DEN HYPPIGSTE KRÆFTFORM

1 ud af 7 danskere udvikler kræft i huden i løbet af deres liv. Lige nu er knap 140.000 danskere ramt af sygdommen, og tallet vokser år for år. Næsten hver dag dør en dansker af kræft i huden. Man kan forebygge kræft i huden ved at følge de fire S'er: Skygge, Solhat (hat og tøj), Solcreme og Sluk solarieret.

Læs mere her:

skruedforsolen.dk
facebook.com/sluksolarieret



TrykFonden

Kræftens Bekæmpelse



**DIN HUD
GLEMMER ALDRIG
SLUK SOLARIET**

SOLARIUM OG KRÆFT

Sammenhængen mellem uv-stråling og kræft i huden er enkel. Jo mere uv-stråling fra sol og solarier og jo flere skoldninger man får, des større er risikoen for, at man får kræft i huden.

Verdenssundhedsorganisationen WHO fraråder brug af solarium, og international forskning viser, at hvis man bruger solarium, inden man fylder 35 år, fordobler man sin risiko for at få modermærkekræft. Man bør undgå solariebrug hele livet – hvert eneste solariebesøg er skadeligt.



KRÆFT I HUDEN

"Kræft i huden" dækker primært over to typer kræft: almindelig hudkræft og modermærkekræft. Almindelig hudkræft er som regel ikke livstruende, men kan efterlade grimme ar og rammer ofte igen. Modermærkekræft kan være aggressiv og er ofte dødelig. Jo tidligere sygdommen opdages og behandles, jo bedre chancer er der for at overleve. Derfor gælder det om at tage til lægen så snart, man får mistanke om, at noget er unormalt.

FARLIGST FOR UNGE

Børn og unge er særligt udsatte for at få kræft i huden, fordi deres krop stadig udvikler sig. I modsætning til mange andre kræftformer rammer modermærkekræft også unge. Sygdommen er i dag den hyppigste kræftform blandt unge danske kvinder og den næsthypigste blandt unge danske mænd.



5 MYTER OM SOLARIER

MYTE 1

"Solariet forbruner"

Det er en udbredt myte, at man kan "forbrune" i et solarium og dermed opnå beskyttelse mod solskoldninger på ferien. Forskning viser, at farven fra solariet kun svarer til solcreme faktor 2. Det er ikke nok på en solferie, hvor det anbefales at bruge mindst faktor 30. Risikoen ved solariebrug overstiger markant eventuelle fordele ved at gå i solarium.

MYTE 2

"Det er sundt at være brun"

Når huden bliver solbrændt, er det et tegn på, at den forsøger at forsvare sig mod solens uv-stråling – ikke et tegn på sundhed.

MYTE 3

"Jeg skal solskoldes, før jeg bliver brun"

Det er ikke en god idé at solskolde sig for at blive brun. Når huden bliver forbrændt eller bare lidt rød, er det et tegn på, at huden har taget skade af uv-stråling fra solen eller solariet. Jo flere skoldninger, jo større risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet.

MYTE 4

"Solariet er sikker sol"

Både uv-stråling fra den naturlige sol og fra solariet er kræftfremkaldende. Desuden er strålingen fra solariet ofte meget stærkere end strålingen fra den naturlige sol.

MYTE 5

"Jeg skal i solarium for at få D-vitamin"

Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse fraråder solarier som kilde til D-vitamin. I stedet lyder anbefalingen på en sund soladfærd, sund kost og eventuelt en vitaminpille. Så undgår man at udsætte sig selv for den kræft-risiko, der er forbundet med at gå i solarium.