PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

# Så solar du säkert

MED STÖD AV VEIKKAUS INTÄKTER

# Sola med förstånd

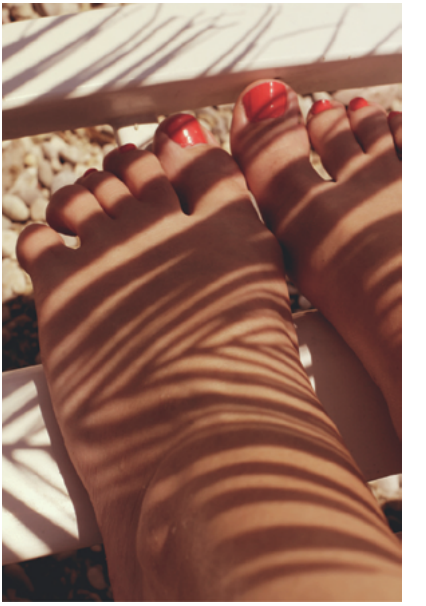
MÅNGA AV OSS blir glada och får energi av solljus och värme. Solen förknippas emellertid också med risker. För att du tryggt ska kunna exponera dig för solen förutsätts att du känner till din egen hudtyp och att du ger akt på väderförhållandena. Intensiteten i solljuset påverkas av årstid och geografiskt läge. Förutom att du kan bränna dig i solen kan solen orsaka skador på sikt, till exempel att huden åldras i förtid och i värsta fall hudcancer. I denna guide hittar du tips på hur du kan sola förståndigt.

Guiden är producerad av Psoriasisförbundet. Psoriasisförbundet är en nationell patient-, folkhälso- och expertorganisation för personer som insjuknat i psoriasis. Förbundet erbjuder tillförlitlig kunskap och stöd för dig som lever med psoriasis. Solen har en läkande effekt för många med psoriasis. Förbundet ordnar solbetonade anpassningsträningskurser, s.k. klimatbehandling, för personer insjuknade i psoriasis. Kursens huvudblock ordnas på Kanarieöarna.

**Professor i hud- och könssjukdomar emerita, överläkare ERNA SNELLMAN**

# Hur påverkas huden av solen?

Solens ultraviolETTA strålning (UV-strålning) påverkar hudens pigmentceller, melanocyter, som bildar hudens färgämne. UV-strålningens verkan är att huden blir brunare och tjockare. Det faktum att huden blir brun betyder att den försöker skydda sig mot UV-strålningens skadliga verkningar. Emellertid skyddar den bruna färgen huden bara delvis. Trots att huden blivit brun medför solen med tiden hudskador och bidrar till att huden åldras. De celler i huden som skadats av solstrålningen blir gradvis fler.



Begränsa exponeringen för solljus genom att titta på klockan. Det går inte att undvika solskador genom att hålla koll på när huden blir röd, för rodnaden uppkommer först efter ett antal timmar.

## Vitamin D av solen

D-vitamin bildas i huden när den utsätts för solens strålar. D-vitamin är namnet till trots ett hormon. Det är viktigt för skelettet och tänderna att vi får i oss tillräckligt med D-vitamin. Studier visar att D-vitamin också har andra hälsofrämjande och till och med cancerförebyggande effekter.

Det behövs så lite UV-strålning från solen för att bilda D-vitamin att du inte behöver solbada enkom för det. Sommartid räcker det med att du exponerar dina armar för solen i cirka 15 minuter för att få D-vitaminbehovet tillgodosett.

Solens UV-strålning minskar under hösten. Det tar ungefär två månader för kroppen att använda det D-vitamin den lagrat. Därför bör vi i Finland säkra ett tillräckligt intag av D-vitamin under höst och vinter antingen med hjälp av kosten eller genom att ta D-vitamintillskott enligt nationella rekommendationer. D-vitamintillskott är särskilt viktigt för dem som på grund av ljuskänslighet måste undvika solljus.

## Sola rätt efter din egen hudtyp

Olika hudtyper tål solens UV-strålning i olika grad och kan grovt delas in i följande typer:

| | |
|---|---|
| I | Blir inte brun, bränner sig alltid |
| II | Blir lite brun, bränner sig ofta |
| III | Blir brun, bränner sig ibland |
| IV | Blir lätt brun, bränner sig sällan |
| V | Huden får en mörkbrun färg, bränner sig ytterst sällan |
| VI | Bränner sig inte |

Största delen av finländarna hör till hudtyp III och ungefär en tredjedel till hudtyperna I–II. Var tionde har hudtyp IV. Rödhåriga och personer med mycket ljus hud tål i allmänhet inte mycket sol. Ljuskänsliga personer som hör till grupp I och II har också i allmänhet fräknar. Personer med brunfärgad hud bränner sig sällan och de med svart hud i princip aldrig.

## Kolla upp UV-indexet

Det UV-index som Meteorologiska institutets UVI-tjänst meddelar med en siffra anger mängden skadlig strålning och behovet av att skydda sig. När indexet är 3–5 bör du skydda dig mot solen. När indexet är 6–7 är solens strålning stark, när det är 8–10 är strålningen mycket stark och när det är 11+ är den extremt stark.

I Sydeuropa är UV-indexet 3 eller högre sommartid och då bör du skydda dig kl. 10–17. I Finland är solens UV-strålning som starkast kl. 11–15 sommartid, och då finns det orsak att skydda sig.

Var, det vill säga på vilken breddgrad, vi befinner oss, tid på året och dygnet, molnskiktets tjocklek, ortens höjd över havet samt halten av ozon och andra partiklar i atmosfären är faktorer som påverkar mängden UV-strålning. Du kan bränna dig också när det är mulet, för upptill 90 procent av UV-strålningen tränger igenom ett tunt molnskikt.

UV-strålningen tränger också igenom vatten, så du kan bränna dig när du simmar. Därför är det viktigt att skyddskrämen är vattenfast. Snö reflekterar UV-strålning så starkt att du riskerar att bränna dig i skidspåret på våren. Också sand och gräs reflekterar UV-strålning och kan för sin del öka risken att du bränner dig. Du kan alltså bränna dig i skuggan på grund av strålningen.

Huden exponeras för mera UV-strålning när du ligger än när du står eller går. Hjässan, näsan, ytterörat, kinderna och axlarna är särskilt utsatta ställen. Se till att skydda dem extra noggrant.

Den vanligaste direkta skadan orsakad av solljus är solsveda. Den uppstår ungefär 6–24 timmar efter att huden blivit exponerad för sol. Symtomen är rodnad och värmeökning. I värsta fall kan det bildas blåsor på huden.

Upprepad exponering för sol medför långvarig skada. UV-strålningen skadar hudens kollagen som gör att huden åldras i förtid. Hudens elasticitet minskar, den blir rynkig och det kan bildas fläckar på den. Upprepad exponering medför också ökad risk för olika typer av hudcancer och deras förstadier. Tillförlitlig information om hudcancersjukdomar finns hos cancerorganisationerna.

Den känsla av välbehag som UV-strålningen ger kan å sin sida leda till att du solar för mycket – utomhus eller i solarium. Att med avsikt sola för att bli brun eller för att känna välbehag kan å sin sida orsaka större skada. Om du märker att du är solberoende eller har ett tvångsmässigt behov av att bli brun i solen eller i ett solarium, kontakta hälso- och sjukvården.

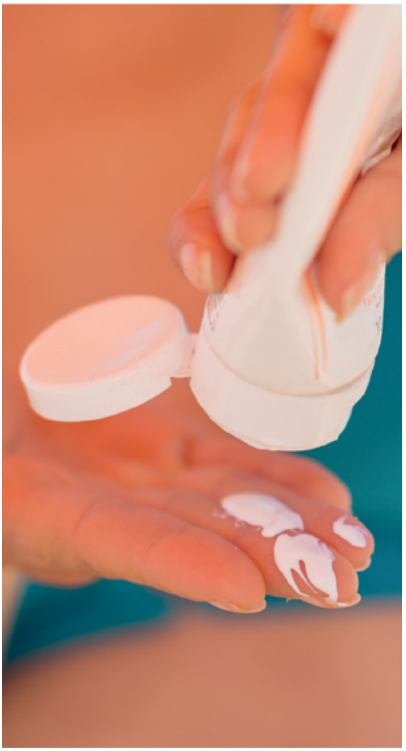
## Skydda dig mot solen

Undvik starkt solsken mitt på dagen: i Finland och i Medelhavstrakten kl. 10–17. Håll dig hellre i skuggan. Om du måste vistas i direkt solsken, skydda dig med täckande, tätt vävda kläder, bredbrättade hattar och solglasögon. Mörka ogenomskinliga kläder skyddar bättre mot UV-strålning än ljusa som släpper igenom ljus.

Det går inte att skydda all hud med kläder. Sådana hudpartier ska du skydda med en skyddskräm. Den som bränner sig lätt ska välja en solskyddskräm med hög solskyddsfaktor (SPF) 50+.

Det finns ett samband mellan hudcancersjukdomar och solens UVA- och UVB-strålning. En solkräm ska därför ha både UVB- och UVA-skydd. UVB-skyddet anges i solskyddsfaktor (SPF), som bör vara minst 30. UVA-skyddet anges med en UVA-märkning på produkten. Eftersom solskador och cancersjukdomar är vanliga i synnerhet i ansiktet, rekommenderas högsta möjliga solskyddsfaktor SPF 50+ för dessa hudpartier.

Även om du är färdigt brun och inte bränner dig riktigt lika lätt som om din



Vissa läkemedel i kombination med solljus kan orsaka reaktioner i huden. Diskutera med din läkare om dina läkemedel innan du åker utomlands eller om du ska jobba utomhus för att få tips på vad du kan göra för att undvika skador.

hud inte hade exponerats för sol alls, skyddar grundsolbrännan inte huden från skada. Grundsolbrännan motsvarar högst solskyddsfaktor 4. När UV-indexet är högt, hinner en oskyddad, färdigt brun hud bränna sig flera gånger under en dag. Cell- och andra skador orsakade av UV-strålning uppstår även efter en kort exponering för UV-strålar då huden inte ens hinner bli röd, och av den anledningen bör du även skydda en färdigt brun hud.

Det rekommenderas att du applicerar skyddskräm på huden ungefär en halv timme innan du går ut, och mer kräm efter bad, om du svettats eller har torkat dig med en handduk, och dessutom alltid med några timmars mellanrum. Använd din hand för att dosera rätt mängd skyddskräm. Till hela kroppen behövs en handfull kräm. Det skydd som solkrämsförpackningen utlovar får du endast om du stryker på ett tillräckligt tjockt lager kräm jämnt över hela kroppen. Vanligt är att man applicerar ett alltför tunt lager skyddskräm.

När det är varmt och soligt ska du komma ihåg att dricka tillräckligt för att undvika vätskebrist. Om du dricker alkohol kan du öka risken att bränna dig. Solljus och kosmetika, särskilt parfymer, rakvatten och hårlack, kan orsaka skadliga interaktioner och hudreaktioner. De kan även orsaka långvariga färgförändringar i huden.

## Solråd för barn

Barn har tunnare hud än vuxna och de bränner sig väldigt lätt. Därför finns det orsak att skydda huden hos barn och unga särskilt väl mot solljus. Huden kommer ihåg den mängd UV-strålning som den exponerats för under hela livet. Att hindra barn och unga från att bränna sig upprepade gånger kan minska risken för hudcancer i vuxen ålder. Du gör klokt i att skydda huden mot UV-strålning också sådana gånger då risken för att bränna sig inte är överhängande.

## Håll koll på dina födelsemärken

Det är viktigt att själv hålla koll på sina födelsemärken. Om du märker att ett födelsemärke ändrar färg eller form, blir större, blöder eller blir sårigt eller om det dyker upp nya födelsemärken nära gamla födelsemärken, kontakta en läkare. Födelsemärken kan uppstå till exempel i hårbotten eller under naglarna. Om du har många födelsemärken är det bra att låta en expert kolla dem. Du kan också fota dina födelsemärken så är det lättare att hålla koll på dem hemma.

Många födelsemärken, födelsemärken som avviker utseendemässigt samt melanom i familjen ökar risken för att insjukna i hudcancer. Transplantationspatienter har en högre risk att insjukna i hudcancer jämfört med befolkningen i övrigt.

# Psoriasis och solen

PSORIASIS ÄR en inflammatorisk långtidssjukdom som medför hud- och ledsymtom och risk för associerade sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Effektiv behandling av hud- och ledinflammationer förbättrar den generella hälsan hos den drabbade.

I Rekommendationerna för god medicinsk praxis i fråga om psoriasis är ljusbehandling en av behandlingsmetoderna för de hudsymtom som psoriasis medför. Solens UV-strålning har ofta en läkande effekt på psoriasisutslag.

## Ljusbehandling

UV-strålning lindrar inflammationen i huden. UV-ljusbehandling med artificiellt ljus eller solljus kan passa för personer vars hud tål måttliga UV-strålningsdoser utan att bränna sig, det vill säga personer med hudtyp II–IV. Ljusbehandling lämpar sig inte för dem med ljus hud av typen I som alltid bränner sig och inte blir bruna.

Benägenhet att drabbas av ljusdermatos kan utgöra ett hinder för ljusbehandling, men en del ljusdermatoser kan behandlas genom desensibilisering. Polymorf ljusdermatit är till exempel inte i allmänhet ett hinder för ljusbehandling, men behandlingen måste inledas med mindre doser än normalt. De behandlingsalternativ som återstår för ljusallergiska psoriasispatienter är lokala behandlingar samt systembehandling (invärtes behandling).

Ljusbehandling används vid behandling av psoriasis om det inte räcker med lokalt applicerade krämer eller om patienten har omfattande symtom. Den ljusbehandling som används mest i dag är smalbands-UVB i en serie om cirka 15–30 behandlingstillfällen beroende på psoriasisfläckarnas tjocklek och eksemtyp. Vanligen inleds behandlingen med smalbands-UVB med tre behandlingsgånger i veckan och i fortsättningen

2–3 gånger i veckan. Du kan ta 1–2 ljusbehandlingskurer per år.

Ljusbehandlingen verkar snabbast och effektivast mot småfläckig psoriasis, medan den har klart sämre effekt på den storfläckiga formen. Solljuset har sämre effekt om du har mjäll och därför är det bättre att redan före ljusbehandlingen avlägsna mjällagret med salicylpreparat eller feta baskrämer som finns på apotek. Det går att kombinera ljusbehandling med andra psoriasisbehandlingar, till exempel med krämer och systembehandling. Ljusbehandlingar lindrar symtomen för cirka 2–6 månader beroende på hur allvarliga utslagen är.

En del psoriasisföreningar hyr ut små bredbands-UVB-apparater (Corona II) till personer som fått läkarremiss.

På vårdinrättningar kan man även ge PUVA-behandlingar om UVB-behandlingen inte gett resultat. Förkortningen PUVA kommer från orden psoralen och UVA-strålning. I PUVA-behandlingen sensibiliseras huden med syntetisk psoralenbehandling innan den utsätts för UVA-strålar. Såväl UVB- som PUVA-behandlingar ordineras av hudläkare.

## Sol stödjer egenvården

Psoriasis är oftast värst under vintern och därför reser många som drabbats av en måttlig eller svår psoriasis till solen i sydligare trakter. Det går alltså att själv behandla psoriasis med solljus. På grund av vädrets nyckfullhet får vi i Finland sällan tillräckligt med sol ens under sommaren för att lindra psoriasisbesvären.

Solljusbehandling ska emellertid genomföras med måtta. Sola enligt din egen hudtyp. Börja försiktigt genom att först vänja huden och sedan öka exponeringen måttligt varje dag. I vanliga fall ska du inte ens i slutskedet solbada värst länge – inte ens om din solbrända hud skulle tåla det.

När du fått din dagliga dos av UV-strålning, avlägsna dig från stranden eller terrassen och skydda din hud med kläder, en huvudbonad och krämer. Känsliga hudpartier där du lätt bränner dig kan skyddas med en kräm om de inte är drabbade av utslag.

Psoriasis med tunna fjäll kan lindras av solljus på två veckor, medan det för tjocka fjäll kan krävas tre eller fyra veckor med sol för att symtomen ska försvinna. För en del räcker det inte alls med solljus, och då bör man överväga andra behandlingsmetoder.

När psoriasisutslagen har lindrats, ska du inte fortsätta sola. Tidigare erfarenhet av behandling med artificiellt ljus kan vara till hjälp för att följa upp behandlingsresultatet. Du kan följa med mängden exponering för sol genom att dagligen anteckna hur lång tid du solbadat och totalt sett vistats i solen. Det rekommenderas också att du följer upp vårdresultatet genom att anteckna och fotografera dina framsteg.

Måttlig och svår psoriasis ska helst behandlas i samförstånd med en hudläkare. Upprepade solbehandlingar inklusive solljus kan öka risken för hudcancer, och därför är det bra att då och då låta en hudspecialist kolla huden.

Att smörja huden med en bassalva efter solbad gör huden mjuk, i synnerhet om du har fjällande psoriasisfläckar. Du kan använd bassalva i stället för tvål när du tvättar huden. Eventuella medicinska krämer ska appliceras på huden först på kvällen.

Solbad hjälper även mot symtom orsakade av psoriasisartrit. För att lindra ledsymtom behövs vanligen vistelse i ett varmt och soligt klimat i

*UVB-strålningen är som mest effektiv för psoriasis:*

- **på vintern på båda sidorna om ekvatorn: vid 40:e breddgraden (till exempel Kanarieöarna, Thailand, Afrika, Sydamerika)**
- **på sommaren vid Medelhavsområdet**

över en veckas tid. Erfarenheter från Psoriasisförbundets solbetonade anpassningsträningskurser visar att ledstelhet, rörelsesmärta, smärta och svullnad oftast lindras redan under den första kursveckan. Många som drabbats av psoriasisartrit har även hudsymtom. När solen lindrar hudsymtomen, lindras även ledsymtomen i vanliga fall. Ledvänlig motion kan lindra symtom som ledinflammationen orsakar. Motion är medicin för lederna.

### Klimatbehandling för personer insjuknade i psoriasis

Klimatbehandling, även kallad solbetonad anpassningsträning, erbjuder kunskap och tips om sjukdomen och hur du ska sköta om den, möjligheter att träffa andra med samma sjukdom samt möjlighet att röra på dig och att slappna av. Hälsosamma levnadsvanor och motion minskar risken att insjukna i sjukdomar associerade med psoriasis. På kurserna får deltagarna också lära sig stresshanteringstekniker, eftersom många upplever att stress förvärrar symtomen vid psoriasis.

Det två veckor långa huvudblocket på Kanarieöarna ger dig möjlighet att koppla bort vardagen och ger dig verktyg för att bli expert på din egen sjukdom. Kursen inleds och avslutas i hemlandet och dessa perioder är avsedda att hjälpa dig att nå dina mål. Alla 18 år fyllda med aktiv hudpsoriasis eller psoriasisartrit kan söka till kurserna.

Kursledarna är utbildade inom hälso- och sjukvård. Programmet innehåller aktiviteter i grupp och består av föreläsningar samt diskussions-, avslappnings- och motionsgrupper. Centrala teman under diskussionerna samt i grupphandledningen är egenvård, hur du ska klara dig själv med din sjukdom och hantera din vardag.

Läs mer och skriv ut ansökningsblanketten på Psoriasisförbundets webbplats **psori.fi**

*Ytterligare information om Psoriasisförbundets tjänster och verksamhet:*

**Psoriasisförbundet rf**
Fredriksgatan 27 A 3
00120 Helsingfors

t. 040 9052 543
liittotoimisto@psori.fi

**psori.fi**
Psoriasisliitto · psoriasisliitto
Psoriasisliitto · psoriasisliitto