

við góðari samvitsku

so hövdu það verið 300 fleiri, sum hövdu dýð av húðkrabba, men það hövdu verið 3000 færri, sum dýðu av øðrum krabba-meinsslögum, sigur Johan Moan, granskingarleiðari.

Serliga ímillum kl 12 og 15

Móti hevur altíð verið tengdur at húðarlitinum. Fyri 100 árum síðani var það eitt tekin um status at hava ljósa húð, tí tað merkti, at tær ikki tørvaði at arbeiða. Seinni í 20. öld var tað smart at hava sólbrúna húð, tí tað merkti, at tú hevði tíð at taka tær av løttum og njóta sólina – ella ráð at ferðast suðureftir.

Seinnastu árin hava fólk mestsum skammast av at siga, at tær sóla sær, tí óttin fyri húðkrabba hevur verið sera stórur.

Men nýggja kanningin staðfestir, at óttin ikki nýtist vera so stórur, tí hóast vand-an fyri húðkrabba, so er sólskin sunt.

Kræftens Bekæmpelse, sum er danska krabba-

meinsfelagið, hevur ávarað ímóti ov nógvum sól. Tey eru tó samstundis greið yvir positivu árinini, sum sólín hevur.

– Vit hugsaðu okkum væl um, tá vit gjørdum okkara slagorð ímóti húðkrabba, tí vit vita, hvussu týðningarmikið tað er at fáa nóg mikið av D-vitamin. Tí bleiv slagorðið eisini »Ansa eftir sólíni ímillum 12 og 15«. Vit satsa uppá at broyta sólvanarnar hjá fólki, soleiðis at tær ikki eru í sólíni teir vandamestu tímarnar, tá sólín er sterkast, sigur Anja Philip, sum er verkætlanarleiðari í Kræftens Bekæmpelse.

– Meir enn helvtin av allari UV-strálingini er millum 12 og 15, og hetta er tí vanda-mesta tíðin. Fólk mugu hugsa seg um og ikki sóla sær ov nógv. Tó nýtist teimum ikki at forkasta sólina heilt, staðfestir Anna Philip.

Kelda: Reuters

SÓLKREM við faktor

Um tú nýtir sólkrem við faktor, kanst tú vera úti í sólíni og fáa allar fyrimunirnar av sólarljósinum, og samstunds verja teg ímóti teimum vandamiklu UVA og UVB strálunum

Danska krabbameinsfelagið "Kræftens Bekæmpelse" mælir sum heild danskarum til at nýta faktor 15. Um húðin er serliga ljós – ella um fólk ferðast suðureftir, mæla tær tó at nýta ein hægri faktor.

Hvussu leingi tú kanst vera úti í sólíni er tengt at klokkið og árstíð, hvussu nógv UV strálur eru í sólstrálunum, um tað er skýggjað, hvussu húðin á tær er, og hvussu ofta tú smyrst teg inn.

Tað hevur eisini týðning, hvussu stóra mong av sólkremið tú smyrst á hvørja ferð, um sólkremið er ov gamalt, um innsmurda húðin kemur í samband við vatn ella klæði, og um tú sveittar.

Faktortalið er vegleiðandi

Hóast man skuldi trúð tí, so verjir eitt sólkrem, sum hevur faktor 30, ikki dupult so væl sum eitt sólkrem við faktor 15.

Faktor verður eisini nevndur SPF, sum merkir "Sun Protection Factor". Henda skipanin kann í stórum greinast soleiðis, at faktor 2 skilir umleið 50% av strálunum frá, faktor 4 skilir umleið 75 % av strálunum frá, faktor 10 skilir umleið 90% av strálunum frá og faktor 20 skilir umleið 95 % av strálunum frá.

Skalt tú hava sólkrem við hægri faktortalið enn 30, er tað ofta sera dýrt. Kræftens Bekæmpelse mælir tí fólki til heldur at keypa

eitt krem við faktor 30 og smyrja eitt tjúkt lag á húðina –og at smyrja ofta. Húðin skal vera mettað við sólkremi, og til tess krevst ein stórur lógvi av kremi. Ert tú pírín við sólkreminum, fært tú ikki ta faktorverju, sum stendur á dunkinum.

Nakrir dermatologar viðmæla, at tú smyrst teg inn 2. hvønn tíma og hvørja ferð eftir, at tú hevur verið í vatni – eisini hóast kremið sigst vera vatnfast.

Og minst til, at jú tættari, tú ert við ekvator, jú størri er innihaldið av UV strálum í sólíni. Somuleiðis kann sigast, at hægri upp tú kemur, t.d. um tú fert upp á eitt fjall, jú hægri verður innihaldið av UV strálum.

Ymsar strálur

Sólstrálurnar hava ymsa bylgjulongd. UVA strálur elva til, at húðin framleiðir pigment fyri at verja seg. Tað er tað, sum skapar tann eyðkenda sólbrúna litin. UVA strálurnar hava eisini ávirkan á, hvussu húðin eldist.

UVB strálurnar eru tær, sum kunnu brenna húðina, um nóg hægur faktor ikki verður nýttur, og tað eru eisini tær, sum elva til húðkrabba. Jú oftari tú brennir teg av sólíni, jú størri er møguleikin fyri húðkrabba. Tí er sólkrem við faktor so týðningarmikið.

Góð sólráð:

- Síggj serliga til at verja teg ímillum kl 12-15, tá sólín er bjartast.
- Nýt blusur við longum ermum og langbuksur, um tú ert bangin fyri at brenna teg.
- Nýt altíð sólbrillur við UV verju.
- Nýt sólkrem við høgari verju ímóti bæði UVA og UVB strálum, til dømis faktor 25 ella 30.
- Sólar tú tær tætt við har vatn er, har sandur ella betong er, skalt tú vera serliga varin, tí sóstrálurnar kastast aftur, og tí er møguleikin at brenna seg enn størri.
- Er tað vindur, mást tú vera eyka varin, tí tá merkir tú ikki um tú brennir teg. Vindurin kælir jú húðina, so tú ikki kennir teg heitan.
- Barnahúðin er serliga viðkvømd, minst tí eisini til at verja børnini væl.

