

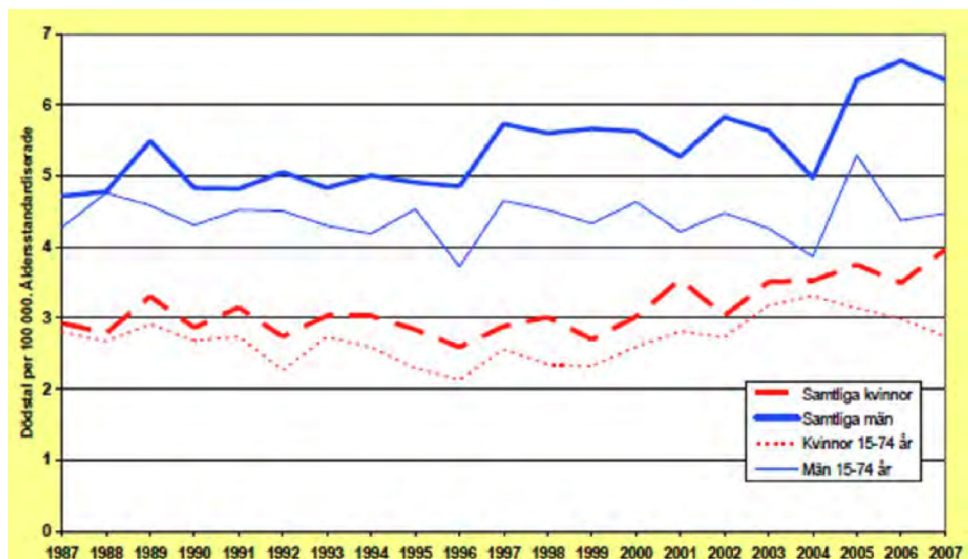
Allt fler ungdomar bränner sig i solarium

Hudcancer är den cancerform som ökar snabbast i Sverige. Det beror på våra solvanor. Malignt melanom är den allvarligaste formen av hudcancer. Även den ökar. All tillgänglig information pekar på att samtliga hudcancerformer även i framtiden kommer att fortsätta att öka. Vidare finns det ett tydligt samband mellan solariesolande i unga år och hudcancer. Särskilt den elakartade formen malignt melanom kopplas till solariesolning. Strålningen från solarier är ofta lika hög eller högre än strålningen man utsätts för i solen mitt på dagen i södra Europa. Det finns studier som visar att de som börjat sola i solarium i unga år jämfört med dem som aldrig gjort det hade en riskökning för melanom på hela 75 %. Andra studier visar att 18-55% av solarna rapporterar rodnad eller brännskador efter solariesolning. I solarier kan en ljushyad person bränna sig redan efter 10-15 minuter.

1) I en enkät som Strålsäkerhetsmyndigheten gör varje år framkommer att nästan 80 procent av de tillfrågade personerna känner till riskerna. Men trots det är det många som bränner sig och få som skyddar sig tillräckligt bra. I klass 8B finns 30 elever. Hur många elever känner till riskerna? I 7A är det 25 elever. Hur många är det i 7A som känner till riskerna?

2) I socialstyrelsens cancerregister för år 2008 framkommer 43 687 nya fall av hudtumörer per år i befolkningen, varav 2 598 är den allvarliga hudmelanom, 4 529 fall är av så kallad av invasiv skivepitelcancer i huden och slutligen fanns x fall av basalcellscancer. Hur många fick basalcellscancer?

3) Går det att läsa av någon trend i diagrammet nedan? Har dödligheten i malignt melanom ökat eller minskat i Sverige över tid? Vilken grupp drabbas mest av cancerformen? Under vilket år ökar fallen mest för gruppen män 15-74 år



Malignt melanom
Dödstal för malignt melanom. Antal dödsfall per 100 000 invånare och år, åldersstandardiserat. (Från: causes of death 2007, Epidemiologiskt centrum, Socialstyrelsen 2009)

Elevuppgifter NO

4) Strålsäkerhetsmyndigheten och dess föregångare gör varje år en enkätundersökning om svenskarnas solvanor som skickas till 2000 personer. Nedan är några exempel på resultat från enkäten 2009.

- Vad är det tredje vanligaste sättet att skydda sig från solen?
- Vad är vanligast – alternativ a) att skydda sig från solen genom att använda solhatt eller keps och använda solglasögon eller alternativ b) att använda solskyddskräm och använda shorts och t-shirt?
- Hur många procent fler är det som bränt sig vid bad utomlands jämfört med vid en idrottsanläggning?

Skyddar sig från solen, procent

Undviker solen mitt på dagen	17
Använder solhatt eller keps	21
Använder solglasögon	45
Använder solskyddskräm	26
Använder shorts och t-shirt	66
Är i skuggan	24

Andel som bränt sig minst en gång på följande platser, procent

I solarium (unga användare)	11
På en sjö	27
Fjäll	9
Idrottsanläggning	11
Trädgård/balkong	35
Park	7
Arbetet	12
Bad i Sverige	33
Bad utomlands	34

KÄLLA: STRÅLSÄKERHETSMYNDIGHETEN

Läs mer om solarier på Strålsäkerhetsmyndighetens hemsida, www.stralsakerhetsmyndigheten.se eller Vårdguiden www.varldguiden.se/.

Om hudcancer i Jönköpings län, sök och läs mer om hudcancer på Landstingets sida www.lj.se

Håll koll på UV-index

Det är ultraviolett strålning, kallad UV-strålning eller UV-ljus, som gör oss solbrända. UV-index är ett sätt att mäta hur skadlig solens UV-strålning är. Ju högre värde, desto starkare sol och UV-strålning. Motsvarande betyder lågt UV-index innebär låg UV-strålning och därmed också mindre risk. På sommaren och mitt på dagen står solen som högst. Då är också UV-index är högst. Årstid, tid på dygnet, väder och ozonskiktets tjocklek påverkar också UV-index. Även i skuggan kan man utsättas för indirekt UV-strålning. Den kan vara upp till hälften av solens UV-strålning. I Sverige varierar UV-index mellan 0 och 8. Nära ekvatorn kan UV-index uppgå till över 15. När UV-index är på 3 bör du skydda dig mot strålningen.

1) Nära ekvatorn och på hög höjd är UV-strålningen extra stark. Olika underlag reflekterar UV-strålningen olika. Snö reflekterar nästan all UV-strålning och sand 25 procent. Vatten skyddar inte mot UV-strålning, vilket betyder att man utsätts för strålning när man badar och simmar.

- Om solen skiner och UV-index är 4 – hur mycket UV-strålning utsätts man för med snötäckt mark?
- Om UV-index är 10 och du är vid en sandstrand eller är i vattnet – var utsätts du för högst UV-strålning?

2) När det är sommar i Sverige ligger UV-index mellan 4 till 8. På vintern är det vanligen under 2. Men vid Medelhavet är strålningen mycket högre och UV-index ligger på sommaren mellan 7–10.

- Omar solar en timme i Jönköping och Lisa åker till Nice i Frankrike. I Jönköping är UV-index 3 och i Nice är det 9. Hur mycket mer i procent strålning får Lisa?
- Lille Sven gillar att sola. Om styrkan i UV-index klassificeras som ”Mycket hög” – hur länge får han sola i tid?

Säker tid i solen om du har känslig hud men kan bli brun:

UV-index	0-2	3-5	6-7	8-10	11+
Styrka	Låg	Måttlig	Hög	Mycket hög	Extrem
Soltid	Hela dagen	1-2 tim	30-60 min	15-30 min	5-15 min

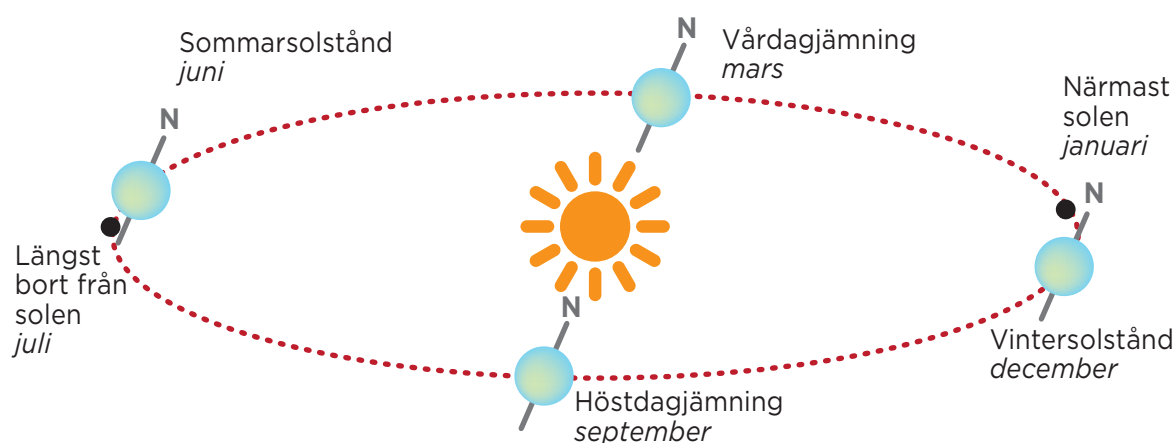
Tips!

Använd din skugga för att bestämma om solen är stark. Om skuggan är kortare än du är solen stark.

- Om Kim solar där UV-index klassas som ”Måttlig” är en timmes soltid lämpligt. Hur mycket längre i minuter får han vara ute i solen jämfört med Maria som får vara i solen i 15 minuter?

Solen, vår närmaste stjärna

Solen är vår närmaste stjärna och en förutsättning för allt liv på jorden. Solens energi påverkar bland annat klimat och temperatur. Avståndet till solen från jorden är i genomsnitt 149,6 miljoner km. Avståndet varierar med $\pm 1,5$ procent under året. I början av januari är jorden allra närmast solen och i juli är den som allra längst bort. Årstidernas växling beror inte på avståndet till solen utan på jordaxelns lutning.



Avståndet till solen från jorden är i genomsnitt 149,6 miljoner km. Avståndet varierar med $\pm 1,5$ procent under året

- Vad är avståndet till solen från jorden uttryckt i mil?
- Vad är avståndet till solen från jorden som störst och minst?
- Avståndet till solen från jorden är i genomsnitt ca 149,6 miljoner km. Tänk dig att du har snören som är 50 miljoner km långa. Hur många behöver du för att nå solen?