

Barn och sol

Trots att föräldrar har stor kunskap när det gäller sol och solskydd har ändå 20 % av barnen under två år bränt sig i solen. Barnen har känsligare hud än vuxna och bränner sig lättare i solen. Eftersom det finns ett samband mellan att bränna sig många gånger som barn och att senare i livet utveckla malignt melanom är det extra viktigt att se till att barnen inte bränner sig. Spädbarn ska inte alls vara i direkt solsken.

Reflektionen från olika ytor spelar också roll. Snö kan reflektera upp emot 80 % av strålningen och sand ca 25 %, medan vatten återkastar mindre. Vattnet släpper igenom strålningen och skyddar inte den som simmar. En stor del av den UV-strålning som träffar oss kommer indirekt. Även i skuggan kan du utsättas för ända upp till 50 % av den direkt infallande UV-strålningen.

Solråd för barn

- Håll små barn i skuggan.
- Skydda huden med kläder och solhatt.
- Var gärna inomhus mitt på dagen när solljuset är som starkast
- Använd solglasögon också till barnen
- Använd solskyddsmedel som komplement till kläder
- Välj produkter med både UVB- och UVA- filter

Kläder är det bästa solskyddsmedlet. Barn ska ha långärmad t-shirt som ska vara så tät att du inte kan se din hand genom den och byxor med långa ben. Kläderna ska vara löst åtsittande och torra så skyddar de bäst. De flesta plagg har en solskyddsfaktor mellan 10 och 30. Solen lyser som starkast mellan kl. 12 och 15. Då är det viktigast att vara försiktig. När man inte kan skydda med kläder, använd ett solskyddsmedel med hög faktor, helst över tio och stryk på ordentligt. Kontrollera också att solskyddsmedlet också skyddar mot UVA-strålning. Leta efter UVA-symbolen. Barn är särskilt känsliga för UV-strålning. Även billiga solglasögon blockerar UV-strålning. Välj solglasögon som skyddar ögonen även från sidan.

Att välja Solskyddsmedel för hälsa och miljö

- Välj oparfymerade solskyddsmedel
- Köp produkter ämnade för barn (men har du bara en produkt för vuxna tillhands så använd denna)
- Undvik 4-methylbenzylidenecamphor (4-MBC)
- Välj om möjligt miljömärkta produkter

Många solskyddsmedel innehåller kemiska ämnen som tränger in i huden och där fungerar som UV-filtrer. Ju högre solskyddsfaktor, desto starkare koncentration. En del av de 27 ämnen som får användas till detta är misstänkt hälsoskadliga. I produkter för barn undviker man dessa ämnen. Undvik 4-methylbenzylidenecamphor (4-MBC) och håll speciellt utkik i medel du köper utomlands. Undvik helst också de kemiska UV-filtrerna 3-benzylidene camphor, octyl methoxycinnamate (ethylhexyl methoxycinnamate) og benzophenone-3.

Krämer med så kallat fysikaliskt solskyddsfiler är bättre för hälsan eftersom de lägger sig ovanpå huden som en reflekterande hinna. Det brukar stå på flaskan om det är ett fysikaliskt filter. Minst hälsorisk har de fysikaliska filter där det efter insmörjning blir kvar ett vitt reflekterande lager på huden. Om inte används partiklar som är mycket små s.k. nano-partiklar som kan tas upp i kroppen och vars hälsoeffekter är oklara.

Krämerna i sig kan också innehålla ämnen som är allergiframkallande och hormonstörande. Genom att välja oparfymerade produkter undviker man en del. Många solskyddsmedel innehåller miljöfarliga ämnen som inte bryts ner i naturen och som tas upp och ansamlas i djur. När man väger riskerna mot varandra är det viktigare att skydda barnen med solskyddsmedel.

Läs mer:

Naturskyddsföreningens undersökning av miljöfarliga ämnen i Solskyddskrämer:

<http://www.naturskyddsforeningen.se/natur-och-miljo/miljogifter/produktundersokningar/miljoproblem-med-solkram/>

Dansk hemsida med information och goda råd kring solskyddsprodukter:

<http://www.forbruger kemi.dk/test-og-rad/din-personlige-pleje/solcreme>

UV-index – ett mått på UV-strålningens styrka.

På SMHI:s webbplats, www.smhi.se och i en del tidningar finns prognoser för UV-index. På www.ssi.se finns aktuella mätvärden för ett par platser i landet.

Källa:

www.ssi.se

www.lakemedelsverket.se