

Nyhet

2022-06-08

Kraftig ökning av hudcancer – trots det slarvar 7 av 10 med solskyddsfaktorn

Stekande sol och lata semesterdagar – nu under sommarhalvåret hägrar besök på stränder, klippor och uteserveringar. Det är också nu under sommaren som UV-strålningen är starkast. Trots att många är medvetna om den skada som solens strålar utgör för vår känsliga hud, slarvas det med solskyddet – hela 7 av 10 (71 procent) använder sällan eller aldrig solskyddsfaktor i stadsmiljö under den svenska sommaren enligt en ny Sifo-undersökning, gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat.

Under sommaren förra året rapporterade Strålsäkerhetsmyndigheten att Sverige ligger i toppen över högst antal insjuknande i hudcancer i världen. Bara Australien och Nya Zeeland har högre nivåer. Detta innebär en markant ökning på nära 60 procent under de senaste tio åren. Samtidigt visar en ny Sifo-undersökning, gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat, att många slarvar med att använda solskyddsprodukter. Nära 7 av 10 (71 procent) säger att de sällan eller aldrig smörjer in sig med solskyddsfaktor när de befinner sig i stadsmiljö i Sverige under sommaren. Betydligt fler män (42 procent) uppger att de aldrig använder solskydd, jämfört med kvinnor (18 procent).

– Undersökningen visar på ett oroväckande solbeteende. Trots att vi är medvetna om den skada som solens strålar kan medföra, slarvar vi med solskyddsfaktorn. För att undvika att vår ömtåliga hud tar skada av solens UV-strålning är det viktigt att använda rätt solskydd, på rätt sätt. Det är minst lika viktigt i stadsmiljö som på stranden. Val av solskydd bör alltid göras utifrån hudtyp, årstid och plats. Fråga gärna ditt apotek för råd kring vilket solskydd som passar dig bäst, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Sifo-undersökningen visar också på att flera av oss använder gamla solskyddsprodukter, vilket kan försämra skyddet för huden. Var tredje tillfrågad (31 procent) uppger att de sparar sin öppnade solskyddskräm i mer än 18 månader, samtidigt som var fjärde (24 procent) behåller den i 12–18 månader.

– Det framgår tydligt av undersökningen att många använder solskyddskräm som är för gammal. Man är kanske inte medveten om att en gammal solskyddsprodukt med stor sannolikhet innebär en försämrad solskyddseffekt. För att skydda huden mot solstrålning är det såklart viktigt att inte använda bristfälliga produkter. Ett bra riktmärke är att inte spara en öppnad solkräm längre än ett år, fortsätter Annika Svedberg.

Visste du att...

- ... **du behöver solskydd även om du sitter i skuggan eller när det är molnigt.** Upp till 80 procent av solens UV-strålning tränger igenom lätta moln. Samtidigt reflekteras strålarna även via sand, vatten och snö. Därmed kan du exponeras för dem i nästan lika hög grad en molnig dag som när himlen är klarblå.
- ... **risken för hudcancer ökar genom att du utsätter din hud för sol, även när du inte bränner dig.** Du behöver inte bränna dig för att riskera att huden tar skada. Däremot ökar risken för hudcancer betydligt när du bränner huden.
- ... **du blir brun även om du har kläder på dig.** En tunn vit t-shirt har en solskyddsfaktor på cirka 10. En blå skjorta i bomull har en solskyddsfaktor på cirka 50. Mörka plagg skyddar bättre än ljusa, lösa plagg skyddar bättre än tajta och ju tätare tyg desto bättre skydd.
- ... **du endast behöver 10-15 minuter i solen för att få i dig tillräckligt med D-vitamin.** Du behöver alltså inte spendera en hel dag i solen för att få i dig din dagliga dos av D-vitamin. Dessutom får de flesta av oss svenskar i sig D-vitamin genom kosten, till exempel via ägg eller fisk.
- ... **en solskyddsfaktor inte räcker hela dagen.** Därför är det viktigt att bättra på solskyddet flera gånger under dagen. Solskyddet försvagas ännu snabbare om du badar, solar eller svettas.
- ... **solskydd är minst lika viktigt för en solbränd hud.** Även om pigmentet melanin, som bildas när solen träffar vår hud och färgar den brun, skyddar mot UV-strålning är detta skydd mycket svagt jämfört med dagens moderna solkrämer. Oftast lägre än solskyddsfaktor 6. Därför är det viktigt att du fortfarande smörjer in dig ordentligt, även om du redan har fått färg.

Undersökningens resultat i korthet:

- Majoriteten av undersökningens deltagare (66 procent) kollar på solskyddsfaktorn när de ska köpa solskydd. Var fjärde kollar på UVA och UVB-skydd/märkning (28 procent respektive 25 procent). Var femte kollar på om den är vattenresistent och priset (20 procent respektive 19 procent).
- Var femte man (20 procent) köper aldrig solskydd, jämfört med var tionde (9 procent) kvinna.
- Var tredje (31 procent) sparar sin öppnade solskyddsfaktor i mer än 18 månader innan man slänger den/köper ny. Var fjärde (24 procent) behåller den i 12-18 månader.
- 71 procent använder aldrig eller sällan SPF när de befinner sig i stadsmiljö under svensk sommar.
- Betydligt fler män (42 procent) använder aldrig SPF i stadsmiljö under sommaren, jämfört med kvinnor (18 procent).

Om UVA/UVB

UVA-strålarna utgör 90 procent av solljuset och tränger djupt ner i huden. Dessa strålar gör pigmentet i din hud brun men huden blir också torr, rynkig och åldrad i förtid. UVA-strålningen kan skada hudens vävnad och leda till cancer vid för stora mängder. Solarier har ofta relativt sett en större andel UVA-strålning än solljuset.

UVB-strålningen är det som gör att du kan bränna dig. UVB gör, precis som UVA, så att huden åldras och kan ge cancer vid långvarig och hög exponering. Solskyddsfaktorn (till exempel spf 15) anger skyddet mot UVB-strålarna.

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Kantar Public på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på ca 2500 intervjuer med den svenska allmänheten 18-79 år och är riksrepresentativ. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen, mellan 7 och 15 januari 2022.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhjartat.se, icagruppen.se

Med omkring 390 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 16 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges största apoteksaktör. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.

