

## GOD SOMMER!

Nå er det endelig blitt sommer, med de gleder, men også utfordringer det bringer med seg. I dette nummeret av Lysluggen vil du få mulighet til å oppdatere dine kunnskaper om UV-stråling og bruk av solkremer.



Vi vil også takke alle dere som har svart på medlemsundersøkelsen. Første del av resultatene kommer her, med fortsettelse i neste nummer.

## SOL OG SOLFAKTORKREMER

Her refereres de viktigste fakta fra solseminaret som ble holdt av farmasistudent Kirsti Wang Jørgensen under årsmøtehelga i Trondheim.

### Solens stråling

Sollyset som når ned til oss består av ultrafiolette stråler (UV-stråler), synlig lys og infrarøde varmestråler. UV-strålene deles inn i UVA og UVB stråler. Faktoren på solfaktorkremer angir kun beskyttelsen mot UVB stråler.

### UVB-stråler (Huskeregul: B for Brent)

UVB er kortbølgede stråler som gjør huden rød, hoven, smertefull og varm. For mye av disse strålene øker risikoen for hudkreft. UVB-strålene stimulerer til dannelsen av pigment og aktiverer produksjonen av vitamin D.

### UVA-stråler (Huskeregul: A for Aldring og Allergi)

UVA-stråler er mer langbølget enn UVB. UVA-strålene trenger dypere ned i huden og forårsaker endringer som kan gi irreversibel, langvarig skade og gir aldringsforandringer i huden. UVA-strålingen er like intens hele lyse dagen og varierer ikke med årstidene og tidspunkt på dagen som UVB strålingen.

### Kjemisk og fysisk UV-filter

For å hindre skaden UV-strålingen gjør på huden, er det utviklet solkremer med ulike typer filter.

Kjemisk filter inneholder kemikalier som stopper UV-strålene ved hjelp av en kjemisk prosess. Kremer med kjemisk filter har gode kosmetiske egenskaper og føles behagelig på huden.

Fysisk filter inneholder små partikler, ”mikropigmenter” som titandioksyd og sinkdioksyd, som blir liggende utenpå huden og dermed hindrer strålene i å trenge igjennom. Kremer med fysisk filter føles mer klissete og et fete og tykke å smøre ut.

Solfaktorkremer ødelegges ved høye temperaturer og temperatursvingninger

### Vannfast eller vannavstøtende?

Vannavstøtende solfaktorkrem har 50% av solbeskyttelsen i behold etter 2 x 20 minutter i vannet. Vannfast solkrem holder dobbelt så lenge. 50 % av solbeskyttelsen er i behold etter å ha badet 4 x 20 minutter.

**Solvettregler**• La ikke barna oppholde seg uten beskyttelse i solen

- Små barn bør aldri oppholde seg i direkte sol
- Ta pause fra solen mellom klokken 12 og 15
- Sørg for å oppsøke skygge
- Rikelig væsketilførsel

- Bruk lett sommertøy, solbriller og hodeplagg

Bruk av solkremer

- Solkrem med fysisk filter anbefales til barn
- Vannfast solkrem for barn
- Bruk solkrem med høy faktor (faktor 25)
- Smør 30-45 minutter før man går ut i solen og deretter hver andre til tredje time
- Bruk rikelig med solkrem

## **SOLBESKYTTENDE BADETØY**

Lysluggen har tidligere skrevet om badetøy med solfaktor 50. Minner om at medlemmer av NFFA får 20% rabatt ved kjøp fra Sunwear. Klærne kan bestilles fra Sunwear, Hofftunet 15, 0379 Oslo. Tlf: 90889970.

Vareutvalget kan ses på nettsiden [www.sunwear.no](http://www.sunwear.no), se også [www.stingray.com.au](http://www.stingray.com.au).

## **MEDLEMSUNDERSØKELSEN 2004**

Medlemsundersøkelsen 2004 er en spørreundersøkelse som er utført blant medlemmene i NFFA. Spørsmålene som ble stilt omhandlet hovedsakelig medlemmenes meninger om arbeidet til NFFA ut fra et prioriteringsperspektiv. Undersøkelsen inneholder også noen spørsmål om medlemmene og deres forhold til NFFA. Joar Brakstad har stått for gjennomføringen av undersøkelsen, og har gjennomgått og analysert resultatene med bistand fra førsteamanuensis Atle Møen. Her i Lysluggen gjengis kun et sammendrag, den komplette rapporten kan fås ved henvendelse til sekretariat (evt. per e-post).