



Aurinkotottumukset

Ihosityövät, niiden varhaisasteet ja ihon vanhenemismuutokset johtuvat suurelta osin auringonvalosta sekä aiemmista ihon palamisista ja ne ovat valtaosin estettävissä. Myös immuunijärjestelmää lamaavien lääkkeiden pitkäaikaiskäyttäjien iho on altis saamaan ihon kasvaimia. Sama koskee valoyliherkkiä potilaita ja potilaita, joiden ihosairaus pahenee auringonvalosta. Myös lapsen iho on erityisen herkkä palamiselle ja lasten ihon suojaaminen on ensiarvoisen tärkeää.

D -Vitamiini ja aurinko

Auringosta saa jo pienellä 15–30 minuutin päivittäisellä altistuksella päivän D-vitamiinitarpeen. Enempi auringossa oleskelu ei johda suurempaan D-vitamiinin pitoisuuteen. Toisaalta tehokas suojaus auringolta estää ihon D-vitamiinisynteesin, käyttäkää D-vitamiini korvaushoitoa tarvittaessa myös kesällä.

Yleisiä ohjeita

Vältä liiallista aurinkoaltistusta keskipäivän voimakkaimman säteilyn aikaan.

Lumi, vesi ja vaalea hiekka voimistavat auringon säteilyn vaikutuksia.

Pää kannattaa suojata lierihatulla tai lippalakilla, jossa on korvat peittävä suoja.

Silmät suojataan aurinkolasein ja muu iho kevyellä vaatetuksella.

Solariumia tulee välttää.

Aurinkosuojavoiteiden käyttäminen

- Levitä paljaille ihoalueille ja huulille UVA- suojan sisältävää aurinkovoidetta 15–30 minuuttia ennen ulos menoa. Hyvin herkästi palavien tulee käyttää suojakertoimia SPF 50 ja hyvinkin ruskettuvan SPF 15+ suojakertoimia.
- Voidetta tulee lisätä 2 tunnin välein, mikäli oleskelu auringossa jatkuu.
- Valitse tarvittaessa vedenkestävä tuote, jota tulee myös lisätä aina uinnin ja ihon pyyhkeellä kuivaamisen jälkeen.
- Yli 2-vuotiailla lapsilla voi käyttää lapsille tarkoitettuja UVA- suojan sisältäviä ("fysikaalisia") aurinkosuojavoiteita.

Alle 2- vuotiaan lapsen suojaaminen

Älä vie pientä lasta aurinkoon klo 10–16. Lapsi tulee pitää varjossa ja lapsen iho suojataan vaatetuksella, päähineillä, päivänvarjoilla. Käytä vain poikkeustapauksissa lapsille suunniteltuja aurinkovoiteita.