



## FAKTAARK SOLARIUM

-del af en serie på i alt ni faktaark

### Brug af solarium frarådes

Den ultraviolette stråling (uv-stråling) fra solarier øger risikoen for at udvikle kræft i huden og risikoen for tidlig ældet hud (1). Derfor fraråder vi al kosmetisk brug af solarium.

### Uv-stråling i solarium

Solarier udsender uv-stråling med højere intensitet end sommersonen, og man får derfor på kort tid store uv-doser overalt på kroppen (1,2).

Uv-strålingen består af uva-stråling, der forårsager ældning af huden med rynker og øjenskader til følge, og kan bidrage til kræft i huden (2, 3). Desuden udsender solarier uvb-stråling, der kan give solskoldninger og på længere sigt også pigmentpletter i huden, samt forstadier til hudkræft i form af røde, ru pletter og egentlig hudkræft. Både uva- og uvb-stråling er klassificeret som sikkert kræftfremkaldende af WHO's internationale kræftforskningsagentur, IARC. Sammenhængen mellem kræft i huden og uv-stråling er enkel – jo mere uv-stråling fra sol og solarium og jo flere solforbrændinger man udsættes for, des større risiko er der for tidlig ældning af huden og hudkræft (2).

### Sundhedsrisici ved solariebrug

Solariebrug øger risikoen for modermærkekræft med 20 %. Går du i solarium, før du fylder 35 år, er risikoen øget med 59 % (4).

Brug af solarium hyppigere end en gang om måneden i en årrække øger risikoen for at udvikle modermærkekræft 2-3 gange. Det viser en svensk-norsk undersøgelse, der har fulgt over 100.000 kvinder i alderen 20-29 år (5).

Op mod halvdelen af solariebrugerne udvikler irritation, rødme, kløe og udtørring af huden. Solarielys kan undertiden fremkalde og forværre soleksem. På længere sigt ældes huden tidligere end normalt. Uv-stråling fra solarier forårsager også ændringer i hudens immunforsvar, der har betydning for den øgede risiko for kræft i huden (2).

Hvis man alligevel vælger at lægge sig under de kunstige stråler, bør man altid bruge beskyttelsesbriller pga. risiko for skader i øjet (2).

### Solarium og forbruning

Solarielys anvendes undertiden til at "forbrune" huden, inden man går ud i sommersonen eller rejser på solferie. Det er vigtigt at vide, at forbruningens beskyttende effekt mod solskoldning er lille (6). Vi anbefaler derfor, at man beskytter sig, når man er ude i solen – også, hvis man har været i solarium inden.

### Solarium og D-vitamin

Det er kun uvb-stråling, der danner D-vitamin i huden, og der er stor forskel på, hvor meget uvb-stråling, der er i solarier. Desuden får man store mængder uva-stråling, der ikke har betydning for D-vitaminsdannelse. Det

### Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat og Solcreme(11).

### Solarium

Ultraviolet (uv-)stråling fra solarium udgør en væsentlig risiko for solskoldninger, rynker og tidlig ældning af huden og forøger risikoen for kræft i huden. Derfor frarådes al kosmetisk brug af solarier.



frarådes derfor at bruge solarium som kilde til D-vitamin. Se i øvrigt faktaark om D-vitamin.

### Selvbrunere

Hvis man ønsker en brun kulør, kan selvbrunere som cremer eller sprays være et alternativ. Selvbrunere danner den brune farve i huden ved en kemisk proces og det aktive stof i selvbrunerne har ingen kendte bivirkninger. Huden får en 'brunhed', som ligner almindelig solbrændthed. Selvbruneres farve yder en vis beskyttelse svarende til en solcreme med faktor 2-4 (7). Man bør derfor supplere med anden beskyttelse, når man er i solen. Hvis man vælger at bruge en spray eller gå i en spray tan-kabine anbefales det, at man så vidt muligt undgår at indånde spraytågen.

### Regulering af solarier

Solarieloven (9), der blev vedtaget af Folketinget i juni 2014, trådte i kraft 1. august 2014. I solarieloven stilles blandt andet krav til solariers tekniske standard, herunder den maksimale udstråling. Med loven indførtes også en obligatorisk registreringsordning af solcentre, samt krav om at et solcenter skal være bemandedet, hvis der i solcenteret findes solarier af type UV1 og UV2. Desuden indførtes et krav om, at Sundhedsstyrelsens plakat med sundhedsråd ved solariebrug ophænges synligt i solcenteret. Sikkerhedsstyrelsen fører kontrol med at bestemmelserne i loven overholdes.

### Anbefalinger fra WHO

WHO angiver to muligheder for at regulere solariebrug til gavn for folkesundheden: 1) enten et fuldstændigt forbud eller 2) en kombination af at begrænse brugen, overvåge og informere (8). Man kan blandt andet begrænse brugen ved at indføre bemanning, aldersgrænse og begrænse brug af solarium blandt personer med høj risiko (lys hud, fregner). Man kan overvåge ved at lave licensordning, måle strålingsoutput og oplære ansatte i solcenteret, og man kan informere ved at oplyse om sundhedsrisici, indføre krav om advarselsskiltning og indføre markedsføringsforbud.

Mange lande har indført en aldersgrænse for solarier for unge under 18 år eller har andre begrænsninger i brug af solarier (10).

### Referencer

- (1) Autier P. Perspectives in melanoma prevention: The case of sunbeds. Eur J Cancer 2004 Nov; 40(16):2367-76.
- (2) IARC: Exposure to Artificial UV Radiation and Skin Cancer. IARC- International Agency for Research on Cancer; 2006. Report No.: 1.
- (3) The International Non-Ionizing Radiation Committee of the International Radiation Protection Association: Guidelines on Limits of Exposure to Ultraviolet Radiation of Wavelengths Between 180 nm and 400 nm (Incoherent Optical Radiation). The International Non-Ionizing Radiation Committee of the International Radiation Protection Association. Health Phys 1985 Aug; 49(2):331-40.
- (4) Boniol M et al: Cutaneous melanoma attributable to sunbed use: systematic review and meta-analysis. BMJ 2012]2006
- (5) Veierød, M.B. et al: A prospective Study of Pigmentation, Sun Exposure, and Risk of Cutaneous Malignant Melanoma in Women. Journal of National Cancer Institute (2003):95(20):1530-1538.
- (6) Bech-Thomsen N et al: A quantitative study of the melanogenic effect of multiple suberythemal doses of different ultraviolet radiation sources. Photodermatol Photoimmunol Photomed 1994; 10(2); 53-56.
- (7) Farschou A, Wulf H.C., Durability of the Sun Protection Factor Provided by Dihydroxyacetone. Photodermatol. Photoimmunol, Pphotomed 2004; 20: 239-242.



Side 3 // Solarium

- (8) WHO: "Artificial tanning devices. Public health interventions to manage sunbeds". 2017:  
<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255695/9789241512596-eng.pdf?sequence=1>
- (9) Lov nr. 718 af 25. juni 2014 om solarier.
- (10) Pawlak MT, Bui M, Amir M, Burkhardt DL, Chen AK, Dellavalle RP. Legislation restricting access to indoor tanning throughout the world. Arch Dermatol 2012 September 1;148(9):1006-12.
- (11) Læs mere om solrådene på [www.Solkampagnen.dk](http://www.Solkampagnen.dk)