



RØD: Halvparten av oss blir solbrent 1-2 ganger i løpet av ferien. Foto: Pixabay

23-06-2021 09:50 CEST

Solbrent? Her er rådene fra apoteket

Du kan like gjerne bli solbrent på ferie i Norge som i varmere strøk. Rød, hoven og sviende hud tyder på at du har fått mer sol enn du tåler.

Halvparten av oss blir solbrent 1-2 ganger i løpet av ferien, viser en [undersøkelse](#) Respons Analyse gjorde for Apotek 1 i juni 2018.

Sannsynligheten for å bli solbrent øker om man ikke bruker nok solkrem eller smører ofte nok.

I tillegg kan enkelte medisiner gjøre huden mer ømfintlig for sollys. De vanligste legemidlene som kan øke risikoen for solforbrenning er enkelte hjertemedisiner, smertestillende og noen antibiotikatyper.

- Når sola først er fremme her i Norge er det fort gjort å glemme å beskytte huden. Det kan gi hudreaksjoner etter 4-6 timer, og kan skade huden senere i livet. I verste fall kan solforbrenning øke faren for hudkreft, sier fagrådgiver Katrine Kalhovd i Apotek 1.

Solbrent hud bør behandles så raskt som mulig for å gi best mulig lindring, råder fagrådgiveren.

Gode råd ved solbrenthet

- Gå bort fra solen når du ser at du er solbrent.
- Legg på kalde omslag, for eksempel våte håndklær.
- Ta en kjølig dusj.
- Smør på kjølede kremer, for eksempel aftersun eller aloe vera.
- Reseptfrie, lokalbedøvende salver som demper smerte og kløe kan brukes noen få dager ved større plager.
- En mild kortisonkrem kan påsmøres i tynt lag 1-2 ganger daglig for å dempe betennelse i huden. Kan brukes i opptil 1 uke, men ikke på åpne sår eller rundt øynene.
- Er smertene store kan du bruke smertestillende midler. Kontakt legen hvis smertene ikke gir seg.
- Unngå solen i 2-3 dager etter at du er blitt brent
- Ved kraftig solforbrenning der det dannes blemmer på huden og allmenntilstanden påvirkes må du kontakte lege, pass spesielt på om det er barn som er solbrent.

Slik kan du unngå å bli brent

Det finnes enkle råd for å unngå å bli solbrent. Kort oppsummert handler det om å bruke en håndfull krem når du skal smøre inn hele kroppen, og å gjenta smøringen hver 2.-3. time.

- Det lønner seg å begynne forsiktig, og la huden få små doser med sol om gangen fremfor å tilbringe timevis i sola de første dagene i ferien. Man bør også ta pauser fra sola midt på dagen, når sola er sterkest, sier Kalhovd.

De stedene vi oftest glemmer å smøre er ørene, nesene, nakken, kinnben og

skuldre. Selv om solkrem omtales som vannfast, er det viktig å smøre seg godt ved langvarig bading og vannaktiviteter.

- Et godt råd er å vente med å bade i minst 15 minutter, slik at solkremen får tid til å trekke inn i huden og å smøre seg igjen etterpå, sier fagrådgiveren.

Apotek 1 er Norges ledende apotekkjede. Vi har over 400 apotek fordelt på alle landets fylker, og over 3500 dedikerte medarbeidere.

Kontaktpersoner



Silje Ensrud

Pressekontakt

Pressesjef

presse@apotek1.no

99350502



Karina Søby Eidukaitis

Pressekontakt

Kommunikasjonsrådgiver

presse@apotek1.no

95036948