



Sol og solbeskyttelse

Efter plastikkirurgiske indgreb kan huden være mere følsom over for solens stråler. Det er derfor vigtigt at tage ekstra forholdsregler for at beskytte huden og sikre de bedste resultater fra din procedure.

Sollys indeholder en række ultraviolette (UV) stråler, som er skadelige for hudens DNA. Strålerne opdeles i de energirige kortbølgede UVB (290-320 nm) og de langbølgede UVA (320-400 nm) stråler.

Solbeskyttelse er vigtig, ikke kun fordi UV-strålerne kan give hudkræft, men også fordi de kan påvirke helingen af dit kirurgiske indgreb. Operationsar kan blive mørkere og mere synlige, hvis de udsættes for solen i helingsprocessen. Det er essentielt at dække ar godt til eller bruge solbeskyttelse for at undgå permanent misfarvning. Desuden kan UV-stråling føre til hurtigere aldring af huden, rynker og slaphed. Dette er en langtidseffekt af UV-bestråling, som kaldes foto-ældning.

Beskyttelse mod UV-stråling

For at beskytte huden er det bedst at undgå solen midt på dagen. Efter en operation er huden mere modtagelig for solskoldning, hvilket kan føre til øget ubehag og komplikationer. Ved udendørs aktiviteter midt på dagen tilrådes tildækning med tøj eller jævnlig påsmøring af solcreme i rigelig mængde på hud, der ikke er dækket af tøj. Undgå helt solarium.

Generelt om solfiltercremer

Solbeskyttelsescremer indeholder kemiske filtre, som absorberer UV-stråler, eller fysiske blokkere, som reflekterer strålerne. Der er risiko for at udvikle allergi over for de kemiske solfiltre. Ved mistanke om allergi kan man vælge cremer med et fysisk filter. Fysiske blokkere indeholder partikler og mikropigmenter fx. titanoxid og zinkoxid, som absorberer og reflekterer ultraviolet lys.



AGATA Nordsjællands Privathospital ApS.

Dokumentet udarbejdet af: Annette Hougaard Chakera, Speciallæge i plastikkirurgi.

Dokumentet godkendt af: Abdul H. Tareen, Klinikchef og Speciallæge i plastikkirurgi.

Version 5.2

Solcremers effekt angives ved den såkaldte solbeskyttelsesfaktor (SPF). Faktoren angiver, hvor meget længere hud, som er dækket med cremen, kan bestråles af solen, før der kommer rødme, i forhold til tilsvarende hudbestråling uden solcreme. Man skal sikre sig, at solcremen beskytter både mod UVA og UVB stråler for at opnå den bedste beskyttelse af huden.

Solbeskyttelsesmidlerne nedbrydes over tid og ved bestråling, hvorfor de skal påsmøres flere gange dagligt eller hvis man har været i vandet.