

Modermærkekræft har i nyere tid været den kræftform, der har haft den største stigning i antal nye tilfælde. Samtidig er modermærkekræft en kræftform, der kan forebygges, fordi man kan udpege en entydig risikofaktor. Det handler nemlig primært om den mængde sol, vi udsætter os selv og vore børn for – og dermed om den kendsgerning, at vi elsker at solbade og blive brune



Danskernes SOLVANE

Af afd.læge Lars Møller og fuldmægtig, redaktør Anne-Marie Borritz, Sundhedsstyrelsen

Siden starten af 90'erne har bl.a. Sundhedsstyrelsen iværksat forebyggende aktiviteter på området. Formålet har været klart fra starten: At begrænse forekomsten af modermærkekræft. Der er formuleret råd og anbefalinger, som på forskellig vis er blevet formidlet ud til relevante målgrupper. Hertil kommer, at det har

været Sundhedsstyrelsens opgave dels at overvåge sygelighed og dødelighed i forhold til modermærkekræft, dels at overvåge danskernes adfærd i solen – og det er netop vores solvaner, som denne artikel handler om.

Udvikling i solvanerne?

I 1994 foretog Socialforskningsinstituttet en omnibusundersøgelse for Sundhedsstyrelsen, hvis formål var at få information om solvaner, risikoadfærd og anvendelse af solcreme til

brug for kommende forebyggelsesaktiviteter. Undersøgelsen skulle også dokumentere en eventuel udvikling i solvanerne. I alt blev 1045 personer i alderen 18-49 år interviewet om deres solvaner og for dem, der havde hjemmeboende børn, var der desuden spørgsmål om beskyttelse af børnene.

Fem år senere, i august 1999, blev undersøgelsen gentaget med interview af 1000 mænd og kvinder i samme aldre. I begge undersøgelser blev interviewpersonerne udvalgt så



Arkivfoto: Billedhuset

Meget tyder på, at befolkningens viden om, hvordan man forebygger hud- og modermærkekræft er stor. Men det kniber med at efterleve den.

Tabel 1

Antallet af soltimer i 1994 og 1999 fordelt på de tre sommer måneder.

	Juni	Juli	August
1994 (timer)	251	343	228
1999 (timer)	246	306	259

Tabel 2

Hyppigheden af solbad i de sidste tre måneder for mænd og kvinder i 1994 og 1999.

Mænd (%)	1994	1999
Ugentlig eller mere	37	29
Sjældnere	31	34
Aldrig	32	37
Kvinder (%)	1994	1999
Ugentlig eller mere	59	46
Sjældnere	24	32
Aldrig	18	22

Tabel 3

Andelen af personer, der har været solskoldede i 1994 og 1999.

Forbrændt af solen	1994	1999
Mænd	23	29
Kvinder	20	27
Børn	14	16

an er

de udgjorde en repræsentativ del af den danske befolkning.

Når der skal drages sammenligninger mellem to tværsnitsundersøgelser om solvaner, vil adfærden bl.a. afspejle hvor mange soltimer, der var til rådighed i de to perioder. I tabel 1 er angivet antallet af soltimer i månederne juni-august for 1994 og 1999. Det ses, at de to år er meget sammenlignelige, hvad soltimer angår. Begge år havde i øvrigt et antal soltimer, der var lidt over middel.

Solbadning

Tabel 2 angiver hvor stor en procentdel, der har taget solbad i de sidste tre måneder, hvilket vil sige de tre sommer måneder. Der ses en tydelig kønsforskel, idet kvinder er mere tilbøjelige til at tage solbad end mænd. Der er et lille fald i andelen af mænd og kvinder, der har taget solbad fra 1994 til 1999. Ved analyser findes der en tæt sammenhæng mellem solbadning og stigende alder, men ingen sammenhæng mellem solbadning og

skoleuddannelse eller civilstand (gift/samboende og aleneboende).

Tabel 3 viser andelen af interviewpersoner, der har været solskoldede inden for de tre sidste måneder. Det ses for både mænd og kvinder, at der er en stigning i denne andel fra 1994 til 1999. For børn er det stort set uændret. ▶

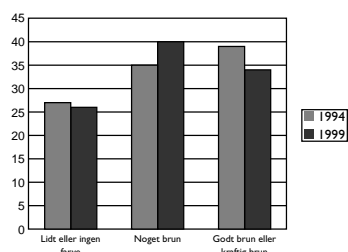
► Figur 1 viser, hvilken hudfarve interviewpersonerne sædvanligvis får om sommeren. Det ses ved sammenligningen af de to undersøgelser, at der er færre personer i 1999, der bliver 'godt brune' eller 'kraftigt brune' om sommeren.

Solcreme

Tabel 4 viser hvor mange af interviewpersonerne, der angiver at de næsten altid beskytter sig mod solen enten ved påklædning eller med solcreme. Svarene er meget ens i 1994 og 1999, der er dog

Figur 1

Angivelse af sædvanlig hudfarve om sommeren i 1994 og 1999.



Tabel 4

Andel af interviewpersoner, der angiver, at de beskytter sig med tøj og/eller solcreme, når de henholdsvis færdes ude, og når de tager solbad. Desuden hvorvidt de beskytter deres børn.

Ude (%)	1994	1999
Mænd	25	24
Kvinder	39	29
Solbader (%)	1994	1999
Mænd	34	52
Kvinder	64	63
Barn ude (%)	65	65
Barn solbader (%)	74	77

Tabel 5

Andelen af personer, der i 1994 og 1999 anvender solarium.

Mindst 3 mdr. årligt (%)	1994	1999
Mænd	5	4
Kvinder	13	16
Af og til (%)		
Mænd	21	25
Kvinder	36	39
Bruger det ikke		
Mænd	75	70
Kvinder	51	45

en stigning i solbadende mænd, der beskytter sig, men samtidig en tendens til at kvinderne beskytter sig mindre, når de færdes ude. $\frac{2}{3}$ af børnene er beskyttede når de leger ude, og når de solbader er $\frac{3}{4}$ beskyttet på en eller anden måde. Tallene fra 1994 til 1999 er uændrede.

Solarium

Brugen af solarium er angivet i tabel 5. Det ses, at kvinder hyppigere end mænd anvender solarium og at anvendelsen stort set er uændret fra 1994 til 1999.

Tendenser – ingen større ændringer

Overordnet er der ikke sket de store ændringer i solvanerne i perioden 1994 til 1999. Der er dog tendens til, at vi solbader mindre i 1999, og at vi ikke bliver helt så brune. For i forhold til undersøgelsen i 1994 solbader såvel kvinder som mænd mindre, samtidig med at der er færre, der bliver meget brune.

Til gengæld er der flere voksne i 1999, der i løbet af de sidste tre måneder har været solskoldede. Hvad børnene angår er andelen af solskoldninger stort set uændret fra 1994 til 1999. Næsten alle forældre angiver, at de passer på, at deres mindre børn ikke bliver solskoldede, ligesom der er tendens til, at også børnene bliver mindre brune.

Undersøgelsen kan tolkes i flere retninger. Den påviser, at der fortsat er en stor del af befolkningen, der ønsker at blive brune og endda udsætter sig selv for en eller flere solskoldninger. Ud fra et forebyggelsessynspunkt ville et tydeligt fald i antallet af solskoldninger bestemt have været mere opmuntrende læsning. For det kan godt undre, at den forebyggende indsats og de senere års medieomtale om sammenhængen mellem sol og hudkræft ikke har haft en mere synlig effekt. Men den nævnte nedgang, i forhold til hvor ofte vi solbader og hvor brune vi ønsker at blive, kan måske tyde på, at der er en ændring undervejs. Om dette kommer til at holde stik, kan vi naturligvis først sige noget om, hvis en tilsvarende undersøgelse gentages om nogle år.

Men det tyder på, at det også for hudkræften gælder, at befolkningens viden om, hvordan hudkræft forebygges, er relativ stor, men at det kniber med at efterleve de gode råd. At der med andre ord er langt fra viden til handling. Under alle omstændigheder viser undersøgelsen om danskernes solvaner, at der fortsat er behov for at oplyse, rådgive og overvåge på dette område. Det er det lange, seje - men nødvendige - træk, hvis vi skal have knækket den stigende kurve over antallet af nye tilfælde af modermærkekræft. □

Materiale om sol og hudkræft til amter og kommuner

Gallup-undersøgelsen om danskernes solvaner er sammen med andet materiale om sol og hudkræft blevet sendt til bl.a. amtsråd og kommunalbestyrelser i maj 2000. Baggrunden er, at blandt andre sundhedsplejersker og praktiserende læger ofte efterspørger opdateret viden om sol og hudkræft. Denne viden gøres herved lettere tilgængelig. Samtidig giver det grundlag for at drøfte prioritering af en forebyggende indsats på hudkræftområdet, som således kan tænkes ind i den løbende drift og de forebyggende indsatser, der er under planlægning i amter og kommuner.

Pakken om sol og hudkræft indeholdt:

- Rapporten Danskernes solvaner
- Rapporten Forebyggelse af maligne tumorer i huden (1995)
- Folderen Beskyt børnene i solen
- Tidsskriftskassette til opbevaring af materialet

Se desuden Sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk/kampagner

Solcreme til børn

Sidste sommer blev der bl.a. gennem medierne skabt tvivl om sikkerheden ved at bruge solcreme til børn. Sundhedsstyrelsen og Miljøstyrelsen afholdt derfor et møde med eksperter på hudområdet, hvilket resulterede i en pressemeddelelse, som blev udsendt i juli 1999 til bl.a. de kommunale sundhedstjenester.

Baggrunden for debatten i medierne var, at man i USA ikke anbefaler at anvende solcreme til børn under seks måneder. Desuden var det på en international konference i 1999 blevet nævnt, at visse typer solcreme kan være skadelig for børn op til toårs alderen. Dette er imidlertid en teori, som der ikke findes dokumentation for, ligesom der ikke er rapporteret om skadevirkninger ved anvendelse af solcreme til børn.

Der er derfor fortsat enighed om følgende råd om børn og sol:

- Lad ikke børn opholde sig ubeskyttede i solen
- helt små børn, som ikke kan gå eller kravle, bør aldrig opholde sig i direkte sol
- undgå middagssolen mellem kl. 12 og 15
- skygge er godt. Medbring den eventuelt selv - i form af en parasol
- let sommertøj og en lille hat er god beskyttelse for børn, der leger i solen
- når helt små børn ikke opholder sig i solen, er solcreme sjældent nødvendigt. Hvis man vil sikre sig mod genskin fra fx havet eller fra hvidt sand, kan man dog smøre solcreme på kinder, næse og håndrygge
- til lidt større børn anbefales solcreme med højt faktortal. Men husk, at solcremen let mister sin virkning - fx efter en tur i vandet.

Efter redaktionens afslutning har Forbrugerrådet offentliggjort en undersøgelse om solcreme til børn i *Tænk+Test*, nr. 5, juni 2000.

Af Anne-Marie Borritz, Sundhedsstyrelsen

Foto: Billedhuset/ 2. maj



Det typiske dagsprogram for en charterturist er: Sove længe, spise sen morgenmad, være klar til solen kl. 11.30, stege til kl. 15.30, dyppe sig en sidste gang i poolen for derefter at nyde en drink i solen.

Charterfolkets solvaner

Hvordan får man solturister til at begrænse soldyrkelsen?

Dette spørgsmål har Sundhedsstyrelsen og Kræftens

Bekæmpelse sidste år forsøgt at finde svar på gennem en

undersøgelse af charterturisterne som målgruppe. Formålet

var at udvikle nye veje til at nå en gruppe, som er meget nem

at afgrænse, men svær at trænge igennem til.

Af Andreas Christensen, Journalist, Stichelbergs Bureau

▶ **A**ntallet af danskere med hudkræft og modermærkekræft stiger støt, og hudkræft er nu den mest udbredte kræftform blandt mænd, mens den kommer ind på en andenplads for kvindernes vedkommende. I alt rammes over 5.000 danskere hvert år af hudkræft. Meget mindre udbredt end hudkræft er modermærkekræft, men denne sygdom er til gengæld meget alvorligere, og hyppigheden af modermærkekræft er også steget stærkt i efterkrigstiden.

De almindelige forebyggelsesråd fokuserer på at undgå de skadelige, ultraviolette stråler fra sol og solarier mest muligt. Disse råd rammer lidt skævt i forhold til mange charterturisters ønske om at vende rødme-brune hjem fra ferien sydpå. Derfor gennemførte Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse i 1999 en undersøgelse af solvaner og -holdninger blandt charterturister. Formålet var at udarbejde en holdbar strategi for forebyggelsesindsatsen over for netop denne målgruppe. (Se faktaramme om undersøgelsen på denne side)

Charterturister er en velafgrænset målgruppe, som oven i købet holder sig nogenlunde samlet i løbet af ferien. I forhold til de fleste andre målgrupper for sundhedsfremme er charterturisterne altså nemme at nå ud til, og tilmed foreligger der klar dokumentation for nogle enkle og entydige årsager til de sygdomme, man prøver at forebygge. Desuden er danskernes soldyrkelse en så forholdsvis lille del af deres liv, at fornuftigere adfærd ikke griber ret meget ind i den samlede livsførelse. På den anden side har mange af os det sådan, at når vi endelig får mulighed for at få lidt sol, gider vi ikke høre på, at vi skal prøve at undgå den mest muligt.

De ved det godt

Undersøgelsen viser, at charterturisterne ved meget om, hvad de bør gøre for at beskytte sig imod solens skadelige stråler. De er også parate til at ændre adfærd, men det kniber med at omsætte viden og vilje til handling.

Foto: Søren Svendsen / Billedhuset



Tre ud af fire kan godt lide at solbade, og næsten to tredjedele ønsker at blive så brune som muligt. Samtidig ved otte ud af 10, at solens stråler er farlige.

Selvom 96 procent af de rejsende på hjemrejsen rapporterer, at de har brugt solcreme på deres ferie, er kun lidt under en tredjedel sluppet fra solbadningen uden rødme eller værre forbrændinger. Kun en tiendedel undlader helt at solbade i middagssolen, og i gennemsnit solbader turisterne i middagssolen cirka fire dage om ugen, fremgår det af undersøgelsen.

I forhold til de fire solråd, som Kræftens Bekæmpelse giver de solglade danskere, kan man sammenfatte charterturisternes solvaner således:

1. Undgå middagssolen mellem klokken 12 og 15.

Den typiske dag for turisterne er imidlertid ifølge undersøgelsen: Sov længe, spis sen morgenmad, være klar til solen klokken 11.30, stege til kl. 15.30, dyppe sig en sidste gang i poolen eller havet for derefter at nyde en drink på balkonen (hvor der ikke er skygge) før aftenens program. Hvis der bliver tid til frokost i løbet af

dagen, foretrækker de fleste at spise i skyggen, men kun de færreste charterturister undgår middagssolen længe nok.

2. Ophold dig i skyggen.

De unge uden børn tager typisk på ferie for at nyde varmen og solen, og de er ikke interesserede i solråd, der holder dem ude af solen.

Småbørnsfamilierne fokuserer derimod ikke så meget på hudfarven og bliver ofte nær hotelejligheden. Men ofte er der ikke så gode muligheder for at søge skygge omkring poolen, fordi der er få parasoller. Heller ikke på altanerne er der mulighed for at sidde i skygge.

3. Tag let tøj på som beskyttelse.

Dette solråd er det sværeste for charterturisterne at følge. De fleste synes, det ville blive alt for varmt at have en T-shirt på, og desuden bliver man jo ikke brun, hvis man har tøj på.

4. Brug solcreme.

Dette er de flestes yndlingsråd. Især de unge lægger vægt på, at solcremen som det eneste af rådene sikrer ens frie ret til at solbade. Stort set alle

Undersøgelse af charterturisternes solvaner

I 1999 gennemførte Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse en undersøgelse af solvaner og -holdninger blandt charterturister.

Undersøgelsen baserer sig dels på spørgeskemaer, som 1.800 passagerer udfyldte i flyet på ud- og hjemrejsen, dels på en kvalitativ interview- og observationsundersøgelse på to konkrete feriedestinationer, Gran Canaria og Kreta. I alt 49 solbadende danskere lod sig interviewe om deres solvaner og holdninger til solrådene. Undersøgelsens to rapporter kan hentes på www.cancer.dk/sol



Satser på individuelle solråd

charterturisterne i undersøgelsen bruger solcreme, og undersøgelsen viser, at ni ud af ti allerede har købt solcremen derhjemme. Der er dog stor forskel på, hvordan man bruger cremen. Mange er ikke opmærksomme på, at man også kan blive solskoldet, når man er aktiv i solen, og ikke kun når man ligger og steger. En del smører kun solcreme på de steder, hvor de i forvejen er blevet røde, i stedet for at forebygge med den.

Tre relevante tiltag

På baggrund af undersøgelsen arbejder Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen på tre fælles tiltag over for charterturister:

- Destinations- og årstidsspecifikke solråd på rejsebeviser eller billetter i samarbejde med rejsearrangører.
- Informationsmateriale til uddeling i bussen fra lufthavnen til hotellet. Her er der brug for nogle meget konkrete tommelfingerregler, som er nemme at følge. Det kan fx være: "En time i skyggen for hver time i solen".
- Undervisning af rejseguiderne. Undersøgelsen antyder, at guiderne, der oftest er unge mennesker, ikke selv passer særlig godt på i solen. Desuden mangler de viden om solens farlighed og om at beskytte sig imod forbrænding.

Man stiler mod at gennemføre projektet sommeren 2001 i samarbejde med en af de store rejsearrangører. Det er målet, at erfaringer fra dette projekt kan danne grundlag for en bredere indsats i rejsebranchen. □

Mobiletelefonen bipper, og på displayet står der: "Sol max. 15 min. eller brug faktor 6 med din hudtype, MVH Kræftens Bekæmpelse". Telefonen fortæller dig altså, hvor godt du skal passe på i solen, der hvor du befinder dig.

Hvordan kan telefonen nu vide det? Jo, den får sine informationer fra en hjemmeside, som Kræftens Bekæmpelse har åbnet i juni 2000 på adressen www.solen.dk. På enkel vis kan man her fastlægge sin hudtype og samtidig oplyse, i hvilken af en lang række byer verden over, man befinder sig. Herefter vil man modtage dagsaktuelle råd om, hvordan man personligt bør beskytte sig imod solen.

Den mobile solvarsling fortæller, hvor mange timer og minutter man kan opholde sig i solen uden beskyttelse. Samt en anbefalet solcremefaktor, hvis man ønsker at solbade. Foruden hudtypen og opholdsstedet beregnes varslingen ud fra den aktuelle vejrudsigt og ozonlagets tykkelse.

For dem, der foretrækker en lidt mere udførlig solvarsling, er det også muligt at få beskeden sendt som e-mail.

Individuel forebyggelse

Den individuelle risikovurdering erstatter i stigende grad den enkeltes parathed til at følge generelle sundhedsråd, og det er den udvikling, som Kræftens Bekæmpelse med den nye service har taget konsekvensen af. Ifølge projektchef Morten Strunge Meyer er netop solråd et område, hvor det er forholdsvis enkelt at give konkrete og individuelle informationer.

– Vi kan regne os frem til både solstyrken, hudens modtagelighed og

solbeskyttelsens effekt med en rimelig præcision, og derfor bliver det muligt at give konkrete beskyttelsesråd til den enkelte, siger han.

I midten af 1990'erne begyndte Kræftens Bekæmpelse at bringe en generel solvarsling på DR's tekst-tv (side 429), og denne tjeneste bliver nu videreført af Danmarks Meteorologiske Institut. Varslingen på tekst-tv opererer dog kun med en gennemsnitsdansk og syv regioner. Desuden har Kræftens Bekæmpelse gennem otte år udsendt "soltåleren" – en trykt farveguide, som kan bruges til at bestemme ens hudtype med. Ellers har foreningens oplysning om sol haft karakter af generelle pjecer, annoncer og undervisningsmaterialer.

Radiostyrede skilte

Fra sommeren 2000 kan de solbadende danskere også møde elektroniske skilte rundt omkring i Danmark, som viser, hvilken solcremefaktor gennemsnitsdanskere bør beskytte sig med den pågældende dag.

Hver dag modtager skiltet besked om, hvor meget sol der forventes i løbet af dagen. Det er Danmarks Meteorologisk Institut i København, som ud fra de lokale vejrudsigter og målinger af ozonlagets tykkelse beregner solfaktoren. Denne sendes med radiosignaler til skiltene, som i øvrigt får strøm fra en solcelle bag på skiltet.

Kræftens Bekæmpelse får fremstillet 35 skilte i år, og hvis ideen slår an, vil man i de kommende år se mange af den slags skilte ved badestrande, marinaer og andre steder, hvor danskerne nyder solen. Skiltene sælges til kommunerne og andre interesserede. □