

Er bjart yfir Íslandi?

Jón Hjaltalín Ólafsson

húð- og
kynsjúkdómalæknir á
Landspítala

jonh@landspitali.is



Þótt undarlegt sé, hafa harla litlar upplýsingar verið handbærar um magn útfjólublárra geisla á Íslandi. Í þessu hefti *Læknaþlaðsins* eru tvær greinar eftir húðlæknana Bárð Sigurgeirsson og Hans Christian Wulf sem fjalla um roðavaldandi geislun á Íslandi. Fram kemur meðal annars að útfjólublá geislun á sólríkum degi getur orðið sexfalt það geislamagn sem nægir til að valda sólbruna. Sólbruni þarf þó ekki að koma þeim á óvart sem eru með viðkvæma húð og eru úti við þegar sól er hátt á lofti. Það kemur þó á óvart að magn þessara geisla sé svo mikið sem lýst er. Þrátt fyrir efnahagserfiðleika leita Íslendingar enn mikið til sólarlanda í frí, því íslenska sumarið er stutt. Loftið hérlendis er oftast hreint og á það trúlega stóran þátt í að öflugir útfjólubláir geislar ná á yfirborð landins. Íslensku geislaþælingarnar fóru fram í Skorradal, sem liggur á svipaðri breiddargráðu og Þrándheimur í Noregi. Útfjólubláa geislunin virðist vera svipuð á báðum stöðum. Reyndar er tímabilið sem mælingar fóru fram hérlendis stutt eins og höfundarnir benda á. Líklegt er að þessum mælingum verði haldið áfram. Vonir standa til að Geislavarnir ríkisins muni setja upp svipaðar mælistöðvar á fleiri stöðum. Mælitæki og vinna við þessa rannsókn var að öllu leyti einkaframtak og

má það teljast frekar óvenjulegt en einnig virðingarvert.

Svo virðist sem hlýrra sé á landinu en fyrir fáeinum áratugum. Hugsanlega er þetta einungis stutt náttúrleg sveifla en þegar myndir birtast af ungu fólki buslandi í sjónum við hvítar strendur í Garðabæ eða í Nauthólsvík hvarflar að manni að veðurfar sé í raun hlýnandi. Nýlega hefur verið sýnt fram á svo ekki verður vefengt, að sölt böð, frekar en böð í hreinu vatni, auka gegndræpi húðar fyrir útfjólubláum geislum. Af þeim sökum er enn frekar ástæða til að verja húðina vel þegar baðað er í sjó eða öðrum söltum böðum. Bláa lónið er heilsulind sem óhætt er að mæla með fyrir allan almenning og ekki síst fyrir sjúklinga með sjúkdóma eins og sóríasis. Þar er saltmagnið mun minna en í sjó en þó til staðar og á ef til vill þátt í þeim góða meðferðarárangri sem næst hjá sóríasisjúklingum sem meðhöndlaðir eru þar.

Útfjólubláir geislar og sólvarnarkrem: Sá stuðull sem er á sólvarnarkremum og kallast SPF (*Sun Protective Factor*) á einungis við þá vörn sem kremin veita gegn útfjólubláum-B geislum (ÚF-B, *Ultra Violet B*) en ekki gegn ÚF-A geislum. ÚF-A geislar hafa lengri bylgjulengd en ÚF-B geislar en með lengri bylgjulengd fara geislarnir dýpra niður í húðina. Til dæmis fara ÚF-A geislar í gegnum gler. ÚF-A geislar eru einmitt aðalbylgjulengdin í sólbaðstofulömpum. Stuttu ÚF-B geislarnir brenna húðina frekar en ÚF-A geislar. Rannsóknir hafa sýnt að ÚF-A geislarnir eru krabbameinsvaldandi, ekki síður en ÚF-B geislar. Á umbúðum sumra nýrra sólvarnarkrema stendur „Broad spectrum“ og verja þau þá bæði gegn ÚF-B og ÚF-A geislum, en mælt er með notkun slíkra krema. Ráðlagt er að nota krem með SPF 25 í það minnsta, og einnig með ÚF-A

vörn. Þegar krem eru borin á í þunnu lagi gefa þau oftast ekki þá vörn sem stendur á umbúðunum. Ef viðkomandi brennur eftir 10 mínútna sólbað án sólvarnar ætti hann að þola sólbað án bruna 25 sinnum lengur (250 mínútur) ef hann ber á sig krem sem hefur SPF 25. Mæling framleiðandans sem sýndi 25-falda vörn er oftast þannig gerð að þykktin á kreminu sem borið er á húðina er svo mikil að fáir ef nokkrir bera kremin á sig í því magni. Því virðist sem krem með SPF 25 verji húðina oftast ekki nema sem samsvarar SPF 10-15. Af þessum sökum væri best að nota krem með sem allra hæstum stuðli (SPF 50) og bera ef til vill örlítið þynnra og fá þannig raunverulega vörn sem jafngildir SPF 15-25.

Flestir eru nú sammála því að ÚF-geislar geti stuðlað að myndun sortuæxla þó þeir séu alls ekki eina orsök. Hér á landi hefur nýgengi sortuæxla verið hátt undanfarin ár og þá sér í lagi hjá ungum konum. Með þetta í huga eru greinarnar í þessu hefti um roðavaldandi geisla enn áhugaverðari. Sortuæxli eru alvarleg en sem betur fer eru þau oft ennþá þunn og hafa ekki valdið meinvörpum þegar þau eru fjarlægð. Í þeim tilvikum eru þau læknanleg með skurðaðgerð. Hingað til hefur lyfjameðferð ekki gefist vel hjá sortuæxlasjúklingum með meinvörp en nú hafa tvö ný lyf verið þróuð og virðist sem þau geti lengt lífslíkur hjá sumum þeirra. Með aukinni fræðslu um sólvarnir og vel upplýstum almenningi vonum við að fækka megi sortuæxlum hérlendis.

Clear skies in Iceland?

Associate Professor in Dermatology and Venereology
University of Iceland,
Chairman Department of Dermatology and Venereology,
Landspítali University Hospital