

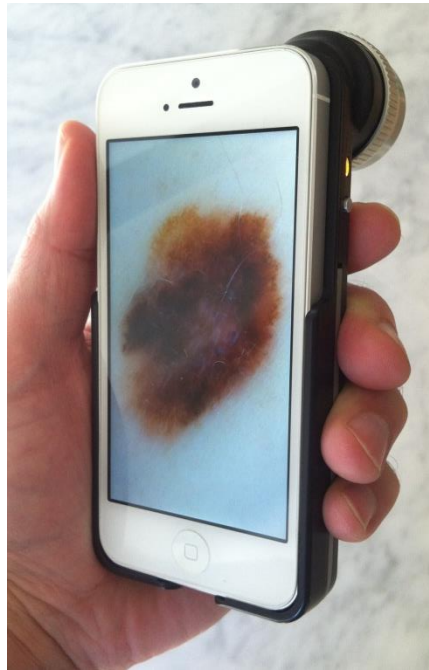
Solen – Huden – D-vitamin - Hudcancer

Markus E.S Danielsson
Läkare

Hudkliniken Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Institutionen för Kliniska Vetenskaper, Sahlgrenska Akademin

Mobil teledermatoskopi för patienter med misstänkt hudcancer

Update - var befinner vi oss idag?



Agenda

- Solen
- Huden
- UV-ljus
- Hudtyper
- D-vitamin
- Solråd - Solskyddsmedel - Egenkontroll
- Hudcancer
- Vanliga benigna (ofarliga) hudförändringar

Huden

- Epidermis (överhuden)
- Dermis (läderhuden)
- Subcutis (underhuden)



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

UV-ljus & Elektromagnetisk strålning

- Solen - synligt ljus, värme och UV-strålning
- UV-ljus = elektromagnetisk strålning i intervallet 100-400 nm.
- Ozonskiktet absorberar i stor utsträckning den mest skadliga UV-strålningen. UVC filtreras bort i atmosfären.
- Vi exponeras för UVB och UVA i varierande mängder beroende på multipla faktorer såsom årstid, tid på dygnet, ozonskiktet, höjd över havet, latitud etc
- Desto kortare våglängd desto mer fotonenergi. Risk för dissociation av molekyler (ex DNA men även annat icke organiskt material)

UV-ljusets effekt på huden

UVB

- Produktion av nytt pigment
- Förtjockning av stratum corneum
- Största bidragande faktorn till skivepitelcancer och dess förstadier aktiniska keratoser och Mb Bowen

UVA

- Bidrar till att pigmentet mörknar
- När längre ned i huden än UVB
- Kan passera fönsterglas
- Bryter ned kollagen vilket bidrager till minskad elasticitet och rynkor

Huden bildar pigmentet melanin som skydd mot UV-strålningen. Melanin gör huden brunfärgad

UV-intensitet

- Årstid
- Tid på dygnet
- Väder
- Breddgrad
- Reflektion av UV-ljus
- Höjd över havet (UV index ökar med ca 10-12% per km höjddökning)

UV-index

- UV-index: mått på UV-strålningens styrka när den är som starkast
- Varierar framför allt med årstiden och tid på dygnet
- Sverige: 0-8
 - sommar 4-7
 - Vinter (nov-feb) < 2
- www.smhi.se

Ytreflektion

Snö 80 %

Sand 25 %

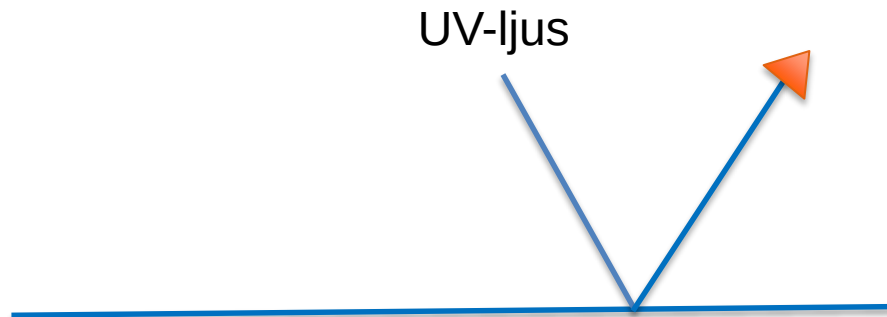
Vatten < 10 %

OBS!

Moln: 30-50 procent av de ultraviolette strålarna igenom, så att man kan bli bränd

Vatten: I klart vatten har 40 % av UV-strålning trängt ner till halv meters djup

Skugga: kan man få 50% av solens direkta UV-strålning



Solarier

- UVA enbart
- Sedan 2009 är alla sorters UV-strålning och även användning av solarium klassat som cancerframkallande i den högsta riskkategorin

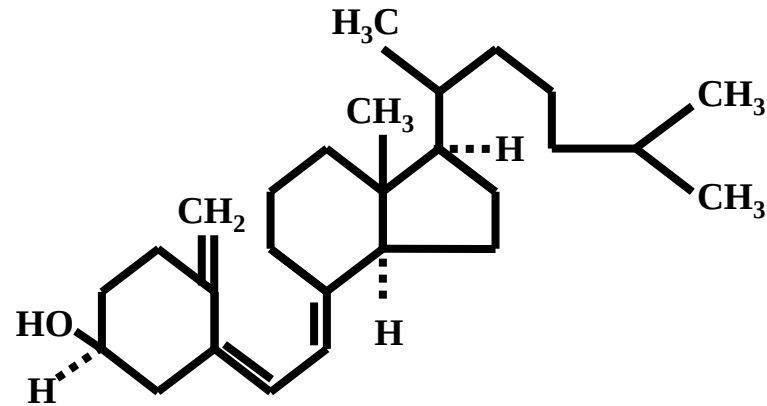
Hudtyp enligt Fitzpatrick

- Skintype I - always burns, does not tan
- Skintype II - burns easily, tans with difficulty
- Skintype III - mild burns, tans gradually
- Skintype IV - rarely burns, tans easily
- Skintype V - very rarely burns, tans very easily
- Skintype VI - never burns, tans very easily

Ideal och trender

- Genom århundraden
- Västvärlden – I öster – Söderut
- "Solbrun och fräsch" VS "blekmedel"

Vitamin D



En solmyt

”Man behöver vara mycket i solen för en god D-vitaminomsättning”

"Go out there that 5 or 10 or 15 minutes. Make your vitamin D in your skin. Then put on your sunscreen with an S.P.F. of 15 to prevent the effects of the chronic excessive exposure to sunlight."

- Michael Holick

Vilka faktorer påverkar kutan produktion av vitamin D

- Mängd UVB
- Breddgrad
- Säsong, tid på dygn
- Ozonskikt/luftföroreningar
- Luftföroreningar
- Hudtyp
- Klädsel
- Solskydd

Varför är vitamin D viktigt?

- Omsättning kalcium
- Skelettmineralisering
- Effekt på andra sjukdomar

De bästa naturliga källorna?

■ Livsmedel

- fet fisk (sardiner, sill, lax, ål, strömming, tonfisk)
 - Fet fisk (μg vitamin D/100 g) – lax (16), strömming (12), sill (12), ål (40), makrill (14), regnbåge (14), siklöja (11), röding, abborre (20), gös (29)
- Vitaminberikade mejeriprodukter

Hur mycket vitamin D behöver vi varje dag?

- 10 µg (400 IU) för barn och vuxna samt gravida och ammande
- 20 µg (800 IU) för personer över 75 år

Förbättrad hälsa av D-vitamin?

- D-vitamin - stor kommersiell marknad
- Sannolikt U-formad riskkurva, dvs risker vid både låga och höga nivåer av D-vitamin

Riskgrupper

- Äldre
- Mörkpigmenterade
- De som sällan vistas i solen
- Obesa patienter
- Patienter med malabsorption
- Utbredda brännskador
- Veganer
- Dermatologiska patienter som är organtransplanterade el på annat sätt är känsliga för solljuset (Lupus Erythematosus, Malignt melanom?)

Vitamin D-status

- Allmänheten behöver EJ screenas för D-vitaminbrist
- => utredning/provtagning hos riskgrupper eller där klinisk misstanke om D-vitaminbrist föreligger

“I don't think that "no sun" is a healthy recommendation. And I think that, just like anything in life, moderation probably helps maximize our health. “

- Michael Holick

SOLSKYDD

- Hudtyp I-II
- Tidigare hudcancer
- Organtransplanterade och immunosupprimerade patienter
- Andra särskilda riskgrupper
- Övriga efter behov

Vad skall vi välja?

- Solglasögon med UV protection
- Hatt eller keps
- T-shirt
- Shorts eller byxor
- Överviktiga
- Strandbag med nyttiga snacks
- Solskyddskräm som komplement på solexponerade ytor

Solskyddskräm

- Använd solskyddskräm som komplement
- Hög SPF, *minst* SPF 30
- UVA-skydd 
- Tjockt lager, smörj in 2 gånger efter varandra och upprepa insmörjningen
- Barn under 1 år skall ej utsättas för sol

Rekommendation EU 2006

<u>Beskrivning</u>	<u>SPF</u>	<u>UVA</u>
Lågt skydd	6	1/3 av SPF
	10	
	15	
Måttligt skydd	20	
	25	
	30	
Högt skydd	50	
	50+	
Mycket högt skydd	50+	

Bränt sig i solen?

- Undvika mer sol
- Kyla (kallt vatten, smärtstillande gel)
- Receptfri hydrokortisonkräm
- Kontakta läkare:
 - Om kraftig smärta, blåsbildning
 - Om spädbarn el små barn blivit brända

Hudcancer & dess förstadier

- Basalcellscancer ("basaliom")

>39 800 fall/år

- Skivepitelcancer & Aktiniska keratoser

>5 700 fall/år, 60-70 dödsfall

- Malignt melanom

>3 300 fall/år, 500 dödsfall

Källa: The Swedish Cancer Registry of the National Board of Health and Welfare. Cancer incidence in Sweden 2012, 2014

Hudförändringar

de vanligaste benigna (snälla) hudförändringarna

- Seborrhoiska keratoser ("mjällvårtor")
- Angiom ("kärlnystan")
- Pigmentnevi ("födelsemärken")
- Lentigines solares ("solfläckar")

EGENKONTROLL

A B C D E - KRITERIER

A - Assymetri

B – Border (gräns)

C – Colour (färg)

D – Diameter

E – Evolving/Evolution (förändring)

Mjukgörande!

Lotions – Krämer – Salvor

- Torr hud
- Karbamid
- Övriga uppmjukande och hudskyddande medel
- Glycerin – svider ej, bra till barn
- Propylenglykol
- Dagligen, minst 1 g/dag
- Det viktigaste är att smörja in huden. Vilken produkt som passar bäst kan vara individuellt!

TACK!

KONTAKT

Markus E.S. Danielsson

Sahlgrenska Universitetssjukhuset



Markus.danielsson@vgregion.se

