

Svane Apoteket informerer



Af farmaceut Nanna Stauner
Næstved Svane Apotek

Brug solcreme - allerede nu!

Om vinteren er din hud lysere og pigmenterne i huden, er blevet mindre. Du bliver derfor nemt skoldet af forårssolen. Smør derfor solcreme på ansigt, hænder og andre utsatte hudområder, så snart vejet skifter fra vinter til forår. Her får du en oversigt over, hvordan du skal bruge din solcreme.

Hvor høj faktor skal min solcreme have?

Selvom Danmark ikke har det højeste UV-indeks, så er solcreme stadig vigtigt. Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at vi i Danmark som minimum bruger solcreme med faktor 15 - også hvis vi ikke ligger og soler os. Når du er på ferie i et varmere land, giver det selvfølgelig mening at bruge en højere faktor, som f.eks. 30 eller 50 alt efter UV-indekset, og hudtype.

Hvor meget solcreme skal jeg bruge?

De fleste smører sig ind i et for tyndt lag solcreme, hvilket betyder, at solcremen ikke beskytter nok. En god tommelfingerregel er at bruge en håndfuld til en krop – eller det, der svarer til ca. en teskefuld til arme, ben, en til forsiden af kroppen, en til ryggen og en til ansigtet, nakken og ørene.

Hvor tit skal jeg smøre solcreme på?

Hvis du har svædt meget eller har været ude at bade, så skal du smøre dig ind igen med det samme. Det samme gælder, hvis du har tørret dig med et håndklæde. Solcremens virkning falder også i løbet af dagen, og derfor er det en god ide at smøre sig ind flere gange.

Solcreme fås i mange varianter kom ind til os på Næstved Svane Apotek så finder vi den som passer til netop dit behov.

Risikogrupper for solskader:

- **Små Børn.** Brug den bedste solcreme. 50-80 % af uv skader opstår i barndoms- og ungdomstid.
- **Graviditet, p-piller, Vagifem.** Østrogenitetskud og uv-stråling giver risiko for at brune plætter på huden (pigmentplætter).
- **Rosacea** er rødme på og omkring næsen - Solen forværret Rosacea.
- **Akne.** Solen forværret uren hud og kan give flere bumer.
- **Kræft eller forstadier til kræft.** Ved risiko for hudkræft bør der bruges solcremer med både høj uva- og uvb-faktor, da det nedsætter ældning og risikoen for kræft i huden.



Byens vagt Apotek



Næstved Svane Apotek

Mandag-fredag: kl. 8-21

Lørdag: kl. 8-16 og kl. 18-21

Søn- og helligdage: kl. 10-15

Byens nye city-apotek i Kvickly



Kvægtorvets Apotek

Mandag-fredag: kl. 9.30-18.00

Lørdage: kl. 9.30-15.00

Søn- og helligdage: LUKKET

Sydbjyds lokale apotek



Sct. Jørgens Apotek

Mandag-torsdag: kl. 9.30-17.30

Fredag: kl. 9.30-18.00

Lørdage: Kl. 9.30-14.00

Søn-og helligdage: LUKKET