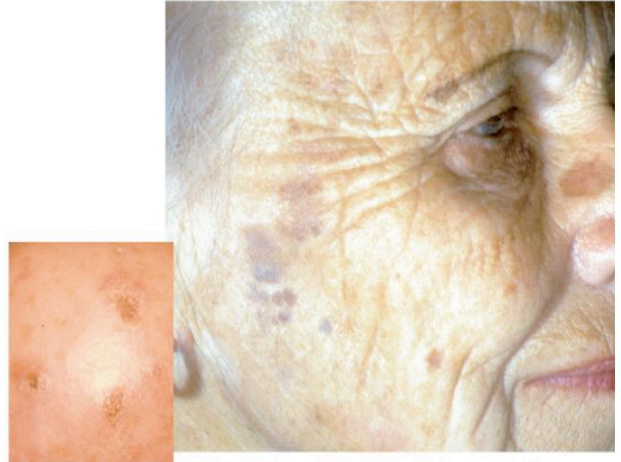


# Solskadad hud

## Patientinformation

All solning påskyndar hudens åldrande även solarium. Huden blir grov, oelastisk och rynkig. En ökad förekomst av ytliga blodkärl uppkommer, ibland i form av fina ådernät. Olika pigment-skador är också vanliga, små öar med områden där pigmentet försvunnit och andra med ökad brunpigmentering.



### Klinisk bild

*Aktinisk elastos* innebär att huden blivit förgrovad, rynkig och oelastisk. Knotrigheter uppträder som representerar små områden med bindvävsskador (elastos) liksom förstörade talgkörtlar och stora pormaskar (*aktiniska komedoner*). Blodkärlen vidgas till ett fint *ådernät* ofta mest synligt över kinderna. På litet håll ser man rödblommig ut. Ådernätet omfattar utsatta områden i ansiktet eller på halsen, och man ser ofta en skarpt kant där huden skuggats av t ex hakan mot halsen. Ett sådant spräckligt ådernätsområde på hals och bröst kallas *poikilodermi*. Obehag med sveda och stickningar kan uppträda i området. Eftersom det myckna solandet kan ligga långt tillbaka i tiden är sambandet med den tidigare solningen ej alltid uppenbar för patienten.

Fläckar med rodnad, sträv och fnasig hud kan vara uppkomst av s k *aktiniska keratoser*, en solskada med störning av normala cellfunktioner, lätta att känna igen för en hudläkare. Dessa behöver inte alltid behandlas, din läkare gör en bedömning. Läppar kan påverkas på motsvarande sätt (aktinisk cheilit). Hudtumörer kan också uppkomma.

### Sjukdomsorsak

Mångårigt solande leder, kanske 20-30 år senare, till olika slags solskador. Dessa uppträder tidigare och lättare hos personer som är ljushyade, rödlätta, har svårt att bli bruna och som mest blir röda och brända av solen. Brunögda och mer mörkhyade personer klarar sig bättre men kan också få solskador om de solar tillräckligt mycket över många år.

### Förlopp

Det har visats att om man ändrar beteende och helt håller sig undan vidare solande kan uppkomna solskador långsamt förbättras över de följande åren.

### Behandling

Vid tecken på solskadad hud bör stor försiktighet med allt framtida solande iakttagas.

*Förebyggande åtgärder* (solskyddsmedel, täckande klädsel) och ett ändrat beteende och umgänge med solen är grundstenar i att försöka förbättra de uppkomna skadorna. En kal hjässa bör alltid skyddas med hatt, keps eller liknande, gärna med stort brätte som skyddar också panna, näsa, öron och kinder. Nacke, axlar, underarmar och bröstpartiet är andra utsatta områden som kan täckas med en långarmad skjorta eller blus.

Använd *alltid solskyddsmedel* med så hög skyddsfaktor som möjligt. Skydda läpparna med ett solstift. Soliga dagar bör man undvika att vara ute mitt på dagen när solen står som högst och är starkast.

*Solskador* kan ibland förbättras på olika vis med behandling. Viktigast är att inte öka på skadan med ett fortsatt solande. En förbättring av rynkigheten (aktinisk elastos) och pormaskar (aktiniska komedoner) har noterats efter lång tids användning av krämer innehållande vitamin-A-liknande ämnen (retinoider). Pigmentskador är däremot svårbehandlade.