
Bli ikke solbrent

KOMMENTAR

PETTER GJERSVIK

petter.gjersvik@medisin.uio.no

Petter Gjersvik er professor ved Institutt for klinisk medisin, Universitetet i Oslo.

Forfatterne oppgir følgende mulige interessekonflikter: Petter Gjersvik arbeider som medisinsk redaktør i Tidsskrift for Den norske legeforening.

LINN LANDRØ

INGRID ROSCHER

Malignt melanom kan forebygges. Vi er enig med Gunnar Hasle, som i en kronikk i Tidsskriftet nr. 17/2019 anbefaler folk å unngå solforbrenning, og at dette oppnås best med moderat soling, opphold i skygge og ved å beskytte hud med klær, hatt, o.l. Man bør ikke ligge i solen hele dagen, selv med bruk av solbeskyttende krem. Disse rådene samsvarer godt med hudlegers (og Kreftforeningens) råd om sunne solvaner, der bruk av solfaktorkrem kommer lenger ned på listen av forebyggende tiltak [\(1\)](#). Hasle roter det likevel til ved å komme med flere utsagn som bør rettes opp eller kommenteres.

Forekomsten av melanom i Spania er lavere enn i Norge. Hasle overser at dette kan forklares med at spanjoler har mørkere hud og andre solvaner – midt på dagen tar de siesta og gjør andre ting enn å ligge på stranden. Økningen i forekomsten av melanom i Norge har skjedd i en tid der folk har bedre råd og reiser hyppigere til solrike land. Når ferieoppholdet er kort, gjelder det å være mest mulig ute i sola – da øker risikoen for å bli solbrent, noe som er en viktig risikofaktor for melanom.

Histologisk diagnostikk av melanom kan være vanskelig, og noe overdiagnostikk (og tidligere underdiagnostikk?) er sannsynlig. At økningen i melanomforekomst skyldes økende overdiagnostikk, er en interessant hypotese, men hypotesen er ikke undersøkt.

Keratinocyttkarsinomer er mer enn 10 ganger hyppigere enn melanom og er assosiert med akkumulert solesponering. Slike svulster kan kreve gjentatt kirurgi og/eller metastasere. Den australske studien om bruk av solbeskyttende krem, omtalt av Hasle, viste effekt på forekomsten av plateepitelkarsinom, mens effekten på basalcellekarsinom og melanom var mer usikker [\(2, 3\)](#).

Lave nivåer av D-vitamin er i dag et problem hos kvinner i enkelte innvandremiljøer, visse pasientgrupper og ungdom som er mye innendørs. Tilstrekkelige mengder D-vitamin oppnås med korte solesponeringstider og påvirkes i praksis ikke av smøring med solbeskyttende krem. Den svenske studien, omtalt av Hasle, som viste at folk som unngikk sol, hadde høyere dødelighet enn dem som solte seg mye, er blitt sterkt kritisert, bl.a. fordi personer med sykkelighet var overrepresentert i gruppen som unngikk sol [\(4\)](#).

Vi er enig med Hasle at det er vanskelig å tenke seg at solbeskyttende kremer i seg selv kan gi melanom, og at mange dessverre bruker slike kremer for å kunne være lengre ute i solen. Hvis man ikke er påpasselig med å gjenta smøringen, øker faren for å bli solbrent. En metaanalyse viste ingen sikker reduksjon i melanomrisiko ved bruk av solbeskyttende krem, og forfatterne anbefaler større vektlegging av andre tiltak for solbeskyttelse [\(5\)](#).

Vi tror Hasle er enig med oss at forebygging av hudkreft oppnås best med sunne solvaner, måtehold og pålitelig helseinformasjon.

LITTERATUR

1. Kreftforeningen. Sol, solarium og hudkreft. <https://kreftforeningen.no/forebygging/sol-solarium-og-kreft>. Lest 2.12.2019.
2. Green A, Williams G, Nèale R et al. Daily sunscreen application and betacarotene supplementation in prevention of basal-cell and squamous-cell carcinomas of the skin: a randomised controlled trial. *Lancet* 1999; 354: 723–9. [PubMed][CrossRef]
3. Green AC, Williams GM, Logan V et al. Reduced melanoma after regular sunscreen use: randomized trial follow-up. *J Clin Oncol* 2011; 29: 257–63. [PubMed][CrossRef]
4. Hoffmann S, Sobotzki C. Response to 'avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort'. *J Intern Med* 2017; 281: 622–3. [PubMed][CrossRef]
5. Rueegg CS, Stenehjem JS, Egger M et al. Challenges in assessing the sunscreen-melanoma association. *Int J Cancer* 2019; 144: 2651–68. [PubMed][CrossRef]