



Opas  
auringolta  
suojautumiseen



Syöpäjärjestöt





## Aurinko ja iho

Auringonpaisteesta saa iloitua, kunhan osaa nauttia siitä kohtuudella ja suojautua oikein. Auringon ultra-violetti- eli UV -säteilylle altistuminen on tärkein ihosyövän riskitekijä.

Sekä ihon toistuva palaminen että elinikäinen aurinkoaltistus lisäävät ihosyöpien riskiä. Tästä syystä

auringossa oleskelua on syytä vähentää ja välttää erityisesti ihon palamista. Runsas ja pitkäkestoinen aurinkoaltistus aiheuttaa myös ihon rypistymistä ja ennenaikaista vanhenemista.

Auringon UV -säteilyn ansiosta ihossa muodostuu melaniinipigmenttiä ja iho ruskettuu. Ihon ruskettuminen on suojaimekanismi ja sen on tarkoitus suojella ihon syvempiä kerroksia.

Vaaleaihoisimmat, punatukkaiset ja pisamaiset sekä pienet lapset eivät rusketu vaan palavat herkimmin. Heidän kohdallaan ihoa tulee suojata erityisen huolella.

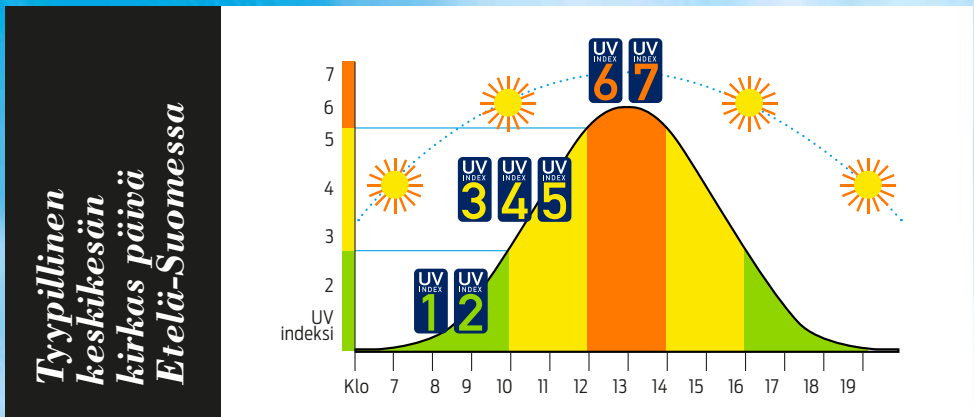




## UV-säteily

Ultraviolettisäteily eli UV-säteily jaetaan kolmeen eri osaan, UVA-, UVB- ja UVC -säteilyyhin. Aallonpituudeltaan pitempi **UVA-säteily** tunkeutuu syvemmälle ihoon. **UVB-säteily** tunkeutuu ihon pintaosiin ja

sen vaikutuksesta iho paksuuntuu ja ruskettuu. Ihon palaminen aiheutuu pääosin UVB-säteilystä. **UVC-säteily** suodattuu kokonaan pois ilmakehän yläkerroksissa.



## UV-säteily Suomessa

- Suomessa auringon UV-säteily on voimakkaimmillaan toukokuusta elokuuhun klo 11–15. Mitä lyhyempi varjo auringonpaisteesta jää, sitä voimakkaampaa säteily on.
- Kesikesän helteillä Etelä-Suomessa UV-indeksi voi nousta jopa lukemaan 7.
- Tyypillisesti keskikesällä Etelä-Suomessa UV-indeksi on kirkkaana päivänä klo 13–14 noin 6. Suojautumisraja eli UV-indeksi 3 ylittyy klo 10–17 välisenä aikana.
- Erityisen voimakasta aurinko on rannalla, hangella tai veden läheisyydessä, sillä hiekka, lumi ja vesi heijastavat säteitä.

## UV-indeksi matka- puhelimeen



Saat tarkat UV-indeksitiedot helposti tekstiviestillä numerosta 16161.

**Lähetä tekstiviesti  
uv paikkannimi**  
(esimerkiksi uv Rooma)  
**numeroon 16161.**

Vastausviestinä saat uv-indeksin ennusteen, joka sisältää ensimmäiselle vuorokaudelle päivän maksimiarvon sekä indeksin arvon kolmen tunnin välein (klo 9,12,15 ja 18 ). Toiselle ja kolmannelle päivälle saat päivän maksimiarvon.

Suojautumista vaativat indeksin arvot on myös tähditetty. Mitä useampi tähti, sitä voimakkaampaa säteily on ja sitä paremmin on suojauduttava liialliselta säteilyltä.

Palvelun hinta on 0,84 €/viesti (DNA 0,85 €/viesti) ja se toimii Soneran, Elisan, DNA:n, Saunalahden, Tele Finlandin ja AinaComin liittymillä.



## UV-säteily lomakohteissa

- Suomeen verrattuna UV-säteily on huomattavasti voimakkaampaa etelän lomakohteissa.
- Välimeren kesäkohteissa päivän ylin UV-indeksi on säännöllisesti 8-9.
- Yli 11 UV-indeksi tarkoittaa äärimmäisen voimakasta säteilytehoa, jota saadaan vuoristossa tai päivän-tasaajan leveysasteilla.



## Vaatetus

Iho on hyvä suoja- ta ensisijaisesti vaatteilla. Hyvä materiaali on esim. tiivis puuvillakudos.

Tummat ja värilliset löysät vaatteet suojaavat paremmin kuin vaaleat ihoa myötäilevät. Lierihattu suojaa kasvoja, korvia, nenää ja kaulaa.

Koko päivän ulkosalla viettävien tulisi pukeutua auringolta suojaaviin miellyttävän tuntuisiin vaatteisiin ja hakeutua varjoon.

Markkinoille on myös tehokkaasti auringolta suojaavia UV-vaatteita. Näiden vaatteiden suojaa nostaa vaatteen materiaali ja tekstiilin kudontatapa.



## Aurinkolasit

Tehokkain tapa suojata silmät on käyttää laadukkaita aurinkolaseja ja hattua au-

rinkoisella säällä. Auringossa hohtava lumihanki heijastaa säteilyä ja moninkertaistaa silmien altistumisen säteilylle.

**Hyvät aurinkolasit paitsi suodattavat tehokkaasti, myös peittävät sivuilta silmään pyrkivän säteilyn.**

Liiallinen lyhytaikainen altistus aiheuttaa akuutin tulehdustilan, jota kutsutaan lumisokeudeksi. Se on kivulias mutta parantuva vaiva. Pitkäaikainen ja runsas UV -altistus voi aiheuttaa myöhemmällä iällä harmaakaihia ja silmänpohjan rappeumaa.



## Aurinkovoide

Aurinkovoide täydentää suojaa, mutta sen turvin ei voi pidentää auringossaolo-aikaa.

Suojakerroin (SPF) kertoo aurinkovoiteen kyvystä estää UVB-säteilyn aiheuttamaa ihon palamista. Voiteiden suojakertoimet perustuvat valmistajien mittauksiin suojasta, kun voidetta on levitetty paksu kerros.

**Sekä aikuisille että lapsille suositellaan käytettäväksi aurinkosuojavoideetta, jonka kerroin on vähintään 30.**

Aurinkovoidetta valitessa kannattaa varmistaa, että voide suojaa sekä UVA- että UVB -säteilyltä.



**Aurinkovoidetta tulisi levittää oman kourallisen verran ennen aurinkoon menoa** ja lisätä uusi kerros 15-30 minuutin auringossa oleskelun jälkeen. Lisäkerroksia tarvitaan myös uinnin, ihon pyyhkeellä kuivaamisen tai hikou- lun jälkeen.

Ihon ruskettuminen on suoja- mekanismi. Voimakaskin luonnollinen rusketus vastaan enimmillään suojaker- rointa 4, joten myös ruskettuneelle iholle on syytä levittää aurinkovoidetta.

Kortisonipitoinen voide voi lievittää voimakkaimpia ihoreaktiota ja kipuun voi auttaa tulehduskipulääke, mutta palamisen aiheuttamiin soluvau- rioihin ei voi vaikuttaa jälkikäteen. Tärkeää on välttää ihon palamista jatkossa.





## Aurinko altistaa ihosyövälle

Ihosyövät ovat yleistyneet. Tämän katsotaan liittyvän väestön ikääntymiseen, mutta myös pukeutumisessa ja auriongottotavoissa tapahtuneisiin muutoksiin.

**Jopa 95% ihosyövästä on yhteydessä auriong UV-säteilyyn.** Ihosyöpien riskiä lisää sekä UV-säteilyn kokonaismäärä että saantitapa. Myös perintö-tekijöillä on osuutta siihen, kehittykö ihmiselle ihosyöpä.

**Tyvi- ja okasolusyövät** ovat yleensä hyväennusteisia. Ne kehittyvät pitkäikäisen aurinkoaltistuksen seurauksena useimmiten vanhemmille

**Melanooma eli tummasolusyöpä** on ollut vuosikymmenien ajan nopeimmin yleistyviä syöpiä länsimaissa. Ihomelanooma kehittyy tyypillisesti vartalon tai raajojen ihoon.

Muista ihosyöväistä poiketen melanoomaa esiintyy myös suhteellisen nuorilla ihmisillä.

Riskitekijöitä ovat erityisesti vaalea, herkästi auringossa palava iho ja runsasluomisuus, epätyypillisten luomien esiintyminen sekä useamalla lähisukulaisella todettu melanooma.

ihmisille. Niitä esiintyy pääasiassa kasvoissa ja käsissä eli alueilla, jotka ovat jatkuvasti alttiina auriong säteilylle.

Ihon toistuva palaminen auringossa erityisesti lapsena tai nuoruudessa lisää riskiä sairastua melanoomaan. Koko elämän UV-annoksesta saadaan yleensä 25 prosenttia 19 -ikävuoteen mennessä. Tämän vuoksi lasten suojaaminen auringolta on tärkeää.

Uusimman tutkimustiedon valossa myös runsas auringoaltistus ilman ihon palamista ja solariumin käyttö altistavat melanoomalle. Arvioidaan, että jopa 90-95% melanoomista olisi ehkäistävässä järkevällä aurinkokäyttäymisellä.



## ***VARO-sääntö***

Ihomelanooma ei näytä samalta kuin tavallinen luomi: koko, muoto, väri ja rajat eroavat.

VARO on yksinkertainen muistisääntö, jolla voi arvioida luomen, piirteet:

**V** - VÄRI EPÄTASAINEN

**A** - ALUEEN HALKAISIJA ON YLI 6 MM

**R** - REUNA EPÄSÄÄNNÖLLINEN

**O** - OSAT EPÄSYMMETRISET

Jos luomessa huomaa jonkin näistä varottavista merkeistä tai luomi alkaa punoittaa, kutista tai vuotaa verta, hakeudu tutkimuksiin.

## Seuraa luomimuutoksia

Pohjoismaalaisella aikuisella on keskimäärin 50 hyvänlaatuista pigmenttiluomea. Ihotautilääkärit jakavat pigmenttiluomet jo syntymässä todettaviin ”synnynnäisiin” luomiin sekä myöhemmin ilmaantuviin eli ”hankittuihin” pigmenttiluomiin.

Ihoa kannattaa tarkkailla varsinkin silloin, jos omaa herkän ihotyyppin tai muita kohonneeseen melanoomariikkiin viittaavia ominaisuuksia, kuten runsasluomisuus.

**Nopeasti kasvavaa, ulkonäöltään muuttuvaa, haavautuvaa tai verta vuotavaa luomea on syytä seurata.**

Peilin avulla voi katsoa paikkoihin, joihin ei muuten näe, esimerkiksi selkään.

Mikäli havaitset huolestuttavia muutoksia, hakeudu tutkimuksiin. Ihosyövän diagnoosi selviää patologin tekemässä kudostutkimuksessa.



### *Syöpäjärjestöjen luomitarkastus*

Maakunnalliset Syöpäyhdistykset toteuttavat vuosittain kampanjaluonteisia **Luomihuolipäiviä** ja osa yhdistyksistä tarjoaa myös jatkuvaa luomien tarkastuspalvelua. Lisätietoa saa oman alueensa maakunnallisesta syöpäyhdistyksestä.

## Ihotyypit

**I tyyppiin** kuuluvat ovat usein punatukkaisia ja pisamaisia ja palavat auringossa hyvin nopeasti, eivätkä rusketu lainkaan.

**II tyyppin** ihmiset ovat vaaleatukkaisia ja sini- tai vihreäsilmäisiä, jotka palavat usein ja ruskettuvat hieman. Näillä I ja II tyyppillä on herkästi palava iho, joka on ihosyövän riskitekijä.

**III tyyppiin** kuuluvat ovat tyyppillisesti ruskeatukkaisia ja harmaa- tai ruskeasilmäisiä. He palavat joskus ja ruskettuvat hyvin.

**IV tyyppiin** kuuluvilla on ruskeat silmät ja tummanruskea tai musta tukka. He palavat harvoin ja ruskettuvat hyvin.

*Kolmannes suomalaisista kuuluu tyypeihin I tai II ja noin puolet tyyppiin III. Vain joka kymmenes on IV-tyyppiä, joka on vallitseva Etelä-Euroopassa.*

**Ihotyyppiin V ja VI** kuuluvat ovat luonnostaan tummaihoisia ja sietävät hyvin aurinkoa. V tyyppiin kuuluvat ovat ruskeaihoisia ja mustatukkaisia, esimerkiksi pohjoisafrikkalaiset ja intialaiset kuuluvat ihotyyppiin V. Ihotyyppiin VI kuuluvilla on musta iho ja musta tukka, tyyppillisesti afrikkalaiset kuuluvat ihotyyppiin VI. Näillä ihotyypeillä ihosyöpä on harvinainen ja tulee useimmiten ihon vaaleisiin osiin, esimerkiksi kynsien alle.





## Solarium

Solariumissa iho altistuu auringonvaloa selvästi enemmän UVA-säteilylle ja ruskettuu nopeasti. UVB-säteilyn ihoa paksuntava vaikutus kuitenkin puuttuu kokonaan. Täten solariumrusketus suojaa ihoa palamiselta selvästi huonommin kuin luonnollinen rusketus.

Solariumrusketus ja ihon toistuva palaminen auringossa lisäävät merkittävästi riskiä saada ihosyöpä. **Alle 18-vuotiailta solariumin käyttö on Suomessa kielletty kokonaan.**

## Auringosta D-vitamiinia

Auringon UVB-säteily muuttaa ihossa D-vitamiinin esiasteet sellaiseen muotoon, jota elimistömme voi käyttää.

Vaaleaihoinen suomalainen saa **riittävästi D-vitamiinia huhtisyysskuussa oleskelemalla auringossa noin 15 minuuttia kolmesti viikossa** kasvot ja kädet paljaana.

D-vitamiinin saanti on on tarpeen turvata syömällä riittävästi kalaa ja D-vitamiinilla täydennettyjä elintarvikkeita.



## Lääkkeet ja aurinko

Joillakin lääkkeillä on yhteisvaikutuksia auringon kanssa. Tavallisuudesta poikkeava ihoreaktio voi olla merkki siitä, että käytössä on lääke, joka herkistää ihon auringonvalolle. Herkistyminen saattaa syntyä joko paikallisesti käytetystä lääkkeestä tai sisäisesti nautitusta lääkkeestä.

Tavallisimmin lääkkeen aiheuttama ärsytysreaktio näkyy ihoalueilla, jotka ovat olleet auringolle alttiina.

**Reaktio muistuttaa auringon polttamaa.** Iholla voi olla punoitusta, turvotusta, arkuutta ja kirkvelyä.

Kysy lääkäriltä lääkkeestä, mikäli asia huolestuttaa. Tietoa saat myös lääkkeesi valmisteyhteenvedosta tai apteekista.

## Sädehoidetut alueet

Sädehoito aiheuttaa ihoon pysyviä muutoksia. Sädehoito lisää hoidetuilla alueilla iho-syövän riskiä ja vanhentaa ihoa. Mikäli olet saanut sädehoitoa, on sädehoidettu alue syytä suojella auringolta erityisen huolella ja ensijaisesti vaatteiden avulla.

## *Muista ainakin nämä*

### *Pysy pystyssä*

Pystyasennossa saa vain neljänneksen auringossa makaavan UV-annoksessa. Liikkuessa auringon säteet myös jakautuvat tasaisemmin eri ihoalueille.

### *Siestassa on järkeä*

Vuorokauden UV-annoksesta noin puolet kertyy kello 11–15, joten silloin kannattaa pysytellä sisällä tai varjossa. Varjossa voi puolittaa UV-annoksen.

### *Suojaudu huolella*

Paras aurinkosuoja on vaatteet, varjo, aurinkolasit ja riittävä aurinkosuojatuotteiden käyttö. Hyvä lierihattu suojaa pään lisäksi kasvot, kaulan ja korvat.

### *Suojakerroin ainakin 30*

Sopiva aurinkosuojakerroin Suomessa on yli 30. Tällöin voide suojaa hyvin UVB- ja UVA-säteilyltä. Mikään suojakerroin tai voide ei kuitenkaan anna täydellistä suojaa UV-säteilyä vastaan.

### *Riittävästi voidetta*

Aurinkovoiteita tulee käyttää säteilyn vähentämiseksi, mutta ei aurinkossa oleskelun pidentämiseksi. Aurinkovoidetta kannattaa laittaa oman kourallisen verran vähintään 30 minuuttia ennen aurinkoon menoa.

### *Tarkista voide*

Yleensä aurinkosuojatuotteet säilyvät vuoden avaamisesta. Älä säilytä voidetta auringonpaisteessa, sillä monet aurinkosuojainmolekyylit hajoavat helposti kuumassa.



### *Käytä aurinkolaseja*

Silmien suojaaminen aurinkolaseilla on tärkeää, koska pitkäaikainen ja runsas UV-säteily voi aiheuttaa harmaakaihia ja verkkokalvon rappeumaa.

### *Rusketus ei suojaa ihoa auringon haitoilta*

Ultraviolettisäteet pystyvät tunkeutumaan ruskettuneenkin ihon läpi ja vaurioittamaan kudoksia. Rusketus ei suojaa ihoa palamiselta.

### *Säteet polttavat pilvien ja vedenkin läpi*

Ohut pilvipeite tai matala vesi ei estä auringon UV-säteilyn polttavaa vaikutusta.

### *Tunnista muutokset luomissa*

Mikäli havaitset luomissa muutoksia tai sinulle ilmaantuu uusi, poikkeava luomi, hakeudu tutkimuksiin.

### *Muista juoda*

Juo tarpeeksi, sillä iholta haihtuu nestettä hikoilun seurauksena.

### *Aurinko lisää ihon rypistymistä*

Auringon UV-säteily rypistää ihoa. Tupakoivilla auringon ihoa vanhentava vaikutus on huomattavasti suurempi.

## UV-säteilyn voimakkuus

UV-indeksi eli UVI



Heikko

Kohtalainen:  
suojaustarve  
alkaa

Voimakas

Hyvin  
voimakas

Äärimmäisen  
voimakas

UV-indeksi ilmoittaa auringon haitallisen UV-säteilyn määrän yhdellä luvulla. Mitä suurempi UV-indeksi on, sitä lyhyemmän ajan iho kestää aurinkoa palamatta. Säteilyltä on syytä suojautua, kun indeksi on 3 tai suurempi.

[www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)

Esitteen tilaukset: [Terveysmateriaalit@cancer.fi](mailto:Terveysmateriaalit@cancer.fi)