**P R E S S E M E D D E L E L S E**

**Danskerne ved for lidt om sol og øjenskader**

**Solbriller er det bedste værn til at beskytte øjnene mod solens stråler og dermed mindske risikoen for kræft og operation i øjet, lyder det samstemmende budskab fra Optikerforeningen, Kræftens Bekæmpelse og øjenlæge Maria Voss Kyhn fra Øjenklinikken på Rigshospitalet. Men desværre er alt for få danskere opmærksomme på solens skadelige virkning på øjnene.**

Foråret og sommeren kalder på lysere tider og solbriller. Men hvor rigtigt mange danskere investerer i et par solbriller, fordi de synes, det er et smart modetilbehør, er det de færreste, der bevidst gør for at beskytte øjnene mod solen.

Optikerforeningen undersøgte allerede for fem år siden danskernes viden om UV-stråler og øjne ved at spørge 1.015 i alderen 18-74 år. Her svarede 75 procent, at de faktisk ikke ved, hvad UV-stråler betyder for eventuelle øjenskader. Og selv om vi i dag skriver 2018, er der ikke meget, der tyder på, at budskabet er nået ud til befolkningen.

”Det er min oplevelse, at de fleste danskere ikke ved ret meget om, at øjnene er særligt udsatte for solskader. En del af forklaringen er, at de gængse solkampagner ikke har ret meget fokus på solbriller,” siger øjenlæge Maria Christiansen Kyhn, øjenlæge, ph.d. og seniorkonsulent ved Øjenklinikken på Rigshospitalet.

Det bakker formand for Optikerforeningen, Per Michael Larsen, op om.

”Det er også vores opfattelse, at vi er et pænt stykke vej fra at få lært danskerne, at det er en god idé at bruge solbriller, så det er utroligt vigtigt, at både optikere, øjenlæger og Kræftens Bekæmpelse står sammen om at få spredt budskabet til flest muligt,” siger han.

**Solhat og solbriller er bedst**

Selv om Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens årlige Solkampagne allerede hviler på forbogstavet S med de tre slagord Skygge, Solhat og Solcreme, har solbrillerne endnu ikke fået foldet sig helt ud i rækken af gode sol-råd. Men som noget nyt bliver solbriller nu både nævnt og fremhævet i kampagnen.

”Vi anerkender absolut, at det er fornuftigt at bruge solbriller. Vi opfordrer blot til, at solbrillerne bruges sammen med solhatten, fordi solhatten giver skygge på et større område af kroppen end solbrillerne – nemlig ansigt, skuldre, nakke og isse,” siger Peter Dalum, der er projektchef på Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne.

Solkampagnen har nemlig fokus rettet på at minimere udviklingen af modermærkekræft. En kræftform, hvor Danmark indtager en kedelig femteplads på listen over lande med flest tilfælde modermærkekræft i verden. Hver dag får 44 danskere konstateret kræft i huden i følge Kræftens Bekæmpelse.

”Vi kommer ikke udenom, at vi med vores lyse hud og knap så heldige adfærd i solen er særligt udsatte. Danske kvinder indtager en tredjeplads i verden i forhold til hyppigheden af modermærkekræft, og det viser, at vores adfærd langt fra er god nok,” påpeger han og henviser til Kræftens Bekæmpelses egen statistik, der viser, at 1.212 danske kvinder hvert år får konstateret kræft i huden.

**Solskoldning en del af opvæksten**

Den væsentligste årsag til, at antallet af modermærkekræfttilfælde er steget så voldsomt er, at vi i løbet af 1970’erne og 1980’erne fik skruet op for solferierejserne – og solarieturene – uden at huske solcremen med den høje faktor.

”Dengang var det det nærmest en naturlig del af opvæksten, at man blev forbrændt mindst én gang i livet. Heldigvis er vi blevet lidt klogere og bedre til at passe på vores egne børn,” siger han.

Mens Kræftens Bekæmpelse har sit primære fokus rettet mod forebyggelse af modermærkekræft, er det dog ikke først og fremmest den sygdom i og omkring øjnene, øjenlæge Maria Christiansen Kyhn har sin opmærksomhed på.

”Modermærkekræft i øjenomgivelserne er heldigvis ret sjældne herhjemme. Men når sygdommen rammer, skal det altid fjernes kirurgisk, og det kan få betydning for udseendet alt afhængigt af, hvor knuden sidder. Ofte er det nødvendigt med plastikkirurgi efterfølgende,” siger hun.

**Basalcellekræft mest hyppig**

Til gengæld peger hun på basalcellekræft, som er en godartet, ikke-dødelig kræftform. Den står for ca. ni ud af 10 af kræfttilfældene på øjenlågene – og fortrinsvist på de nederste øjenlåg.

”Den kan give kroniske sår samt skamferinger, hvis man ikke gør noget ved det. Og i værste fald kan den vokse ind i øjenhulen.”

UV-stråling kan også være årsag til kræft i selve øjet. Det ses dog heldigvis sjældent – årligt konstateres der ca. 70-80 tilfælde. Til gengæld er basalcellekræft forholdsvis hyppig.

”Vi opererer for basalcellekræft flere gange om ugen på Rigshospitalet. Det skal dog nævnes, at man også kan få kræftformen på øjenlåget af andre årsager end UV-stråler,” påpeger Maria Christiansen Kyhn.

**Grå stær og ”surfers eye”**

Det er langt fra det samme som at lade solbrillerne blive i etuiet på en solskinsdag.

”Vi bliver alle før eller siden ramt af grå stær, men vi ved, at UV-stråling er noget, der i den grad kan fremskynde udviklingen af det,” siger hun.

I Danmark bliver knap 50.000 danskere hvert år opereret for grå stær, og ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO kan ca. hvert femte tilfælde føres direkte tilbage til UV-stråling. Netop derfor er det så vigtigt at gøre danskerne opmærksomme på UV-strålings betydning for øjnene, påpeger formanden for Optikerforeningen.

”Som optiker oplever vi ofte, at kunderne er mest fokuserede på at købe solbriller efter pris og mærke. Men faktisk er det langt vigtigere at fokusere på den type UV-beskyttelse, man har brug for. Og det handler altså ikke om pris og mærke men om glassets farve og grad af UV-filter. Derfor er det utroligt vigtigt, at optikeren har den nødvendige viden og selvfølgelig de solbriller, kunden har brug for,” understreger Per Michael Larsen.

En anden generende lidelse, der kan tilskrives UV-stråling, og som Maria Christiansen Kyhn jævnligt støder på, er pterygium. Pterygium er forandringer på øjets overflade, hvor en slimhindefold i øjet vokser ind over hornhinden. Lidelsen kaldes også for ”surfers eye”, fordi lidelsen ofte hører sammen med ekstrem eksponering af sol, vand og sand.

”Det er en meget generende lidelse, som i høj grad kan tilskrives solens UV-stråler. Det kan være meget generende og påvirke synet i en sådan grad, at operation er nødvendigt for at bevare et normalt syn,” forklarer hun.

**Bred budskabet ud**

De stadigt høje antal kræfttilfælde og andre solrelaterede solskader på ikke blot hud, men også øjnene, får Per Michael Larsen til at opfordre branchen til at være mere opmærksomme på oplysning.

”Det er stadig utroligt vigtigt, at vi som brancheorganisation, Kræftens Bekæmpelse og læger får bredt budskabet ud til flest mulige danskere, så vi kan forsøge at forhindre endnu flere sygdomme i fremtiden,” siger han.

**BOX**

**6 gode råd til øjne i solen**

* Solbrillerne bør findes frem, når UV-indekset er på eller over tre.
* Husk at det er mængden af lys og refleksion af UV-stråler, der skal afgøre, hvornår solbrillerne tages ud af etuiet og ikke temperaturen uden for. Solen kan være skarp året rundt.
* Solbriller handler ikke om mærke eller pris. Solbriller skal til gengæld beskytte 100 procent mod både UVA- og UVB-stråler. Det gør CE-mærkede solbriller.
* Vælg de rigtige farver til den rette aktivitet. Man kan få solbriller i mange farver, der filtrerer lyset forskelligt alt efter, om man er ved vandet eller bag rattet.
* Pas på børnenes øjne. Børns øjne er særligt følsomme over for UV-stråling, da linserne er klarere og pupillerne større end hos voksne.
* Tjek dagens UV-indeks. Er UV-indekset på tre eller derover, er det en meget god idé at finde de fire S’er frem: Solbriller, skygge, solhat og solcreme. Du kan følge dagens UV-indeks på dmi.dk og via app’en ”UV-INDEKS”, der kan downloades gratis via App Store og Google Play.

*Kilde: Øjenlæge Maria Voss Kyhn og Optikerforeningen*