



## Din hud efter en dag i solen

Velvære

En lang sommerdag ved stranden kan være hård for din hud. Huden får brug for pleje – og i værste fald for behandling af solskoldning og soleksem.

Når du har været i solen og på stranden, vil din hud trænge til pleje. Sol, blæst og saltvand udtørre huden, og den har brug for at få tilført fedtstoffer. Du kan også have behov for at køle og dulme huden. Eller at behandle en solskoldning. Tag først et køligt bad og vask saltvand og rester af solcreme af. Smør herefter huden i en let og kølende aftersun-lotion. Når vejret og huden er varm, bør du altid vælge en let lotion, så huden kan komme af med sveden og svale af. Husk også at drikke godt med vand, da der fordamper meget vand fra din hud på en sommerdag i solen.

Har du fået for meget sol, viser det sig måske først efter nogle timer. En let forbrænding med rødme og svie kan lindres med en aftersun-lotion eller et naturlægemiddel med aloe vera. Klør din hud, kan du smøre den med et lokalbedøvende middel. Undgå solen indtil al rødme og irritation er væk.

**”Tag et køligt bad og vask saltvand og rester af solcreme af”.**

En kraftigere solskoldning kan give en brændende og smertende fornemmelse i huden. Din hud er øm, rød og varm at røre ved. Du kan også blive utilpas, få kvalme, feber og kulderystelser. I slemme tilfælde kan du få væskefyldte blærer. Den forbrændte hud vil typisk begynde at skalle af 3-8 dage efter en solskoldning. Hvis din hud er overfølsom over for solen, kan du udvikle soleksem, som er et kraftigt kløende udslæt, eventuelt med knopper eller blærer. Svær solskoldning og soleksem kan behandles med en creme med hydrokortison, som smøres på i et tyndt lag 1-2 gange dagligt i nogle dage. Ved forbrændinger eller soleksem på store dele af kroppen, skal du søge læge. Har du spørgsmål om huden før og efter solbadning, så spørg på *ditapoket*.