



# Värmebölja

**Publicerad:** 13 juli 1999

**Författare:** Fredrik Norman

---

Lindesbergarna har de senaste dagarna kunnat njuta av ett strålande sommarväder, med temperaturer upp emot 30 grader. Men hur ska man njuta av solen på ett säkert sätt? Det är inte alla som tänker sig för utan ligger och pressar i solen alldeles för länge, dessutom med dåligt solskydd. Hudcancer (malingt melanom) blir allt vanligare och drabbar oftast soldyrkare, och om man har födelsemärken eller leverfläckar skall man vara extra observant. Leverfläckar som ändrar färg och form kan vara början till hudcancer, kontakta alltid läkare om sådant sker.

Det bästa skyddet är en bra solkräm med hög solskydds faktor, och gärna en t-shirt, eller sola korta perioder även då med solkräm. Det vanligaste felet man gör vid val av solkrämer, är att välja en för låg solskydds faktor och smörja på för dåligt med solkräm.

---

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/varmebolja/>