

Sumarvarnir

FÖSTUDAGUR 9. júlí 2021

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Glugganet, Póstverslun.is, Icepharma



Margrét hafði sjálf prófað netin í fimm ár áður en hún ákvað að flytja þau inn og selja þau.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Glugganet eru vinsæl lausn gegn lúsmýi

Núna er lúsmýið farið að herja á landsmenn á nýjan leik og hefur þessi plága dreift sér víða um land undanfarin ár. Glugganet býður upp á sérsniðin glugganet og hurðanet til að halda þessari óværu frá. Einnig eru í boði lausnir fyrir hjólhýsi og húsbíla. Í Hlíðasmára í Kópavogi er sýningarsalur þar sem hægt er að skoða netin uppsett. **2**

Hjá Glugganeti er hægt að fá lús-mýsnet, skordýranet, gæludýranet, frjókornanet og stálnet sem hindra að mýs komist inn í híbyli fólks. Margrét Guðrún Jónsdóttir eigandi Glugganets hóf sölu á þeim í fyrra, eftir að hafa sjálf notað netin í fimm ár.

„Ég keypti netin erlendis frá af því ég fann þau ekki á Íslandi. Mér fannst þetta svo frábær vara að ég ákvað að flytja hana inn, mér fannst þetta vanta á markaðinn,“ segir Margrét.

„Við leggjum mikið upp úr að vera með vandaðar vörur. Við seljum ekkert nema hafa prófað það sjálf. Ég hef til dæmis keypt flugnafælur og prófað þær uppi í bústað. Þær virka ekkert svo ég sel þær ekki, ég sel bara vörur sem ég hef prófað sjálf og sem virka.“

Margrét segir að 90% af þeim netum sem hún hafi selt séu lús-mýsnetin.

„Það er komin eins árs reynsla á þau og ég held að svona 30% viðskipta þessa árs sé fólk sem keypti net í fyrra til að prófa og er að koma aftur og kaupa fleiri. Það eru bestu meðmælin. Ég er alltaf ánægð að sjá fólk koma aftur,“ segir hún.

Netin mikill lúxus

„Frjókornanet eru þéttari en lús-mýsnetin en virka líka fyrir lúsmý. En þar sem þau eru þéttari hindra þau frekar loftflæði, þannig að ef fólk vill bara forðast mý en er ekki með frjókornaofnæmi, þá mæli ég með að taka frekar lús-mýsnet. Maður vill alltaf fá sem mesta loftið inn. En það er mikill lúxus að hafa þessi net og geta loftað út án þess að hafa áhyggjur af lúsmýi.“

Netin eru seld bæði samsett og tilbúin til uppsetningar og ósamsett. Sérstakt tilboð er á ósam-settum netum.

„Það er svona helmingurinn sem kaupir ósamsetta vöru. Þegar varan er ósamsett sagar viðskipta-vinurinn hana sjálfur í rétta stærð, en samsett vara er sérsmíðuð fyrir hvern glugga,“ útskýrir Margrét.

„Við erum með net í álrömmum sem fest eru upp með segli eða lömum. Þau er hægt að fjarlægja úr glugganum. Við bjóðum einnig upp á rúlluglugganet sem eru skrúfuð í gluggann og eru föst allt árið. En það er auðvitað hægt að rúlla því upp. Hvort fólk velur álaromma eða rúlluglugganet fer bara eftir því hvað fólk vill. Virknin er alveg jafn góð. Stundum henta álarommar betur, stundum henta rúlluglugganetin betur. Gluggar eru svo misjafnir, en ég hef ekki enn lent í glugga þar sem ekki var hægt að finna lausn.“

Margrét segir að rúlluhurðanet séu mjög vinsæl núna, þau eru sett í dyrnar og dragast inn og út úr kasettu til hliðar þegar verið er að opna og loka.

„Auk þess sem hurðanetin halda lúsmýi úti þykir fólki líka gott að geta opnað út á pall í bústaðnum hjá sér á haustin án þess að hafa áhyggjur af að mýsnar sleppi inn,“ segir hún.

Margrét bætir við að einnig sé vinsælt að kaupa gæludýranet til að halda kisunum sínum og fuglum innandyrna.

„Fólk sem er með ofnæmi fyrir köttum getur líka fengið sér net í gluggann til að hindra að kettir komi inn.“

Einfalt í uppsetningu

Afhendingartíminn á ósamsettri vöru er um það bil sólarhringur, en það er yfirleitt tveggja vikna bið eftir samsettri vöru.

„Það getur farið upp í þrjár vikur á háannatíma en meðaltíminn er tvær vikur. Á heimasíðunni okkar glugganet.is eru mjög ítarlegar upplýsingar um hvernig á að setja vörurnar saman, leiðbeiningar og myndbönd. Þar er einnig að finna



Hurðanetin halda lúsmýi úti en Margrét segir að fólki þyki líka gott að geta opnað út á pall í bústaðnum án þess að mýsnar sleppi inn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYPÓR



Mikið stækkuð mynd af lús-mýsneti sýnir að flugan kemst ekki í gegn.

MYND/ÆSEND



Hægt er að draga rúllu-glugganetin upp og niður.

MYND/ÆSEND



Glugganet býður upp á lausn fyrir hjólhýsi og húsbíla.

MYND/ÆSEND



Álglugganetin er hægt að fjarlægja úr gluggunum.

MYND/ÆSEND

Það er mikill lúxus að hafa þessi net og geta loftað út án þess að hafa áhyggjur af lúsmýi.

allar upplýsingar um vörurnar, verð og annað,“ segir Margrét.

„Fólk hefur oft áhyggjur af því hvort netin passi. Það sendir okkur mál af gluggunum og ljósmyndir. Við förum yfir það og í 99% tilfella passar allt. Ef ekki, þá lögum við það, svo fólk þarf ekki að hafa neinar áhyggjur af því.“

Margrét segir netin einföld í uppsetningu og flestir kjósi að setja þau upp sjálfir. Einnig er hægt að óska eftir því að Glugganet sjái um að mæla og annast uppsetningar. Í Hlíðasmára 8 í Kópavogi er sýningarsalur þar sem hægt er að skoða uppsett sýnishorn af glugga-netunum. ■



EKKI LÁTA BITVARGINN ERGJA ÞIG Í SUMAR!



Helstu óvinirnir í sumar



Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Allnokkrir hafa fundið fyrir því að lúsmý er komið á kreik á nokkrum stöðum á landinu. Sumir þola bitið verr en aðrir, fá ofsafengin ofnæmisviðbrögð og þurfa að leita læknis, á meðan aðrir sleppa með smávegis kláða. Bitin vilja þó allir forðast í lengstu lög.

Samkvæmt bandarískri rannsókn sem gerð var og birtist í PLOS One getur blóðflokkur skipt máli þegar fólk er bitið af moskitóflugum. Ekki vitum við hvort það sama eigi við um bitmý en ágætt að hafa það í huga að þeir sem eru í O-blóð-flokki eru í meiri hættu að fá bit en þeir sem eru í A-flokki. Næstversti flokkurinn er B. Þannig getur áhættan á biti legið í genunum.

Bitflugur eru sömuleiðis veikar fyrir líkamssvita og alkóhóli. Flugunni líkar vel við lykt af bjór. Þá eru barnshafandi konur einnig útsettar fyrir biti þar sem líkami þeirra hefur oft hærra hitastig. Þá er bent á að flugan sækir í svartan klæðnað, bláan og rauðan. Sérfræðingar segja að erfitt sé að verjast flugunni sem dafnar vel í hita og raka. Þess vegna er hún oft nálægt ám og vötnum. Veður-skilyrði hafa mikil áhrif á hvar flugan verpir. Miklir þurrkar hafa ekki góð áhrif á lírfur. Öfgar í veðri geta haft áhrif til góðs eða ills. Best er að forðast þau svæði sem eru þekkt fyrir fluguna. Hins vegar er gott að muna að flugan er góð fyrir náttúruna og þá sérstaklega litla fugla. Ekki er gott að skordýrastofninn hverfi og það gæti haft alvarlegar afleiðingar fyrir umhverfið. Fólk þarf því að setta sig við mýið á meðan það varir, í nokkrar vikur á ári. Hér á landi getum við þakkað fyrir að vera laus við moskító sem angrar nágrannaþjóðir okkar.

Þekkt er að fólk myndar ónæmi ef það hefur verið stungið oft af flugu. Þeir sem fá bit ættu að forðast að klóra sér í sárin því það gerir illt verra að fá sykingu.

Ýmsar lausnir eru fánlegar eins og net fyrir glugga, vifta í herbergjum og skordýravörn. Ef bitið er slæmt er ráðlagt að taka ofnæmistöflu og bera vægan ofnæmisáburð



Það er ekki skemmtilegt að vera útbitinn í sumarleyfinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Geitungar eru ekki vinsælir nágrannar en þeir gegna ákveðnu hlutverki í lífríkinu.



í kringum sárið. Einnig getur verkjalyf slegið á óþægindi.

Flugur innanhúss

Á sumrin koma líka aðrar flugur, til dæmis húsflugur sem geta verið mjög pirrandi. Til að losna við þær er afar mikilvægt að halda öllu hreinu á heimilinu, ekki sist í eldhúsinu því þær sækja í matarafanga. Einnig er nauðsynlegt að þrifa gluggana vel að innan reglulega og henda rusli. Ruslafötuna í eldhússkápnnum ætti að þvo að innan þegar ruslapoka er hent í útittunnu.

Bananaflugur

Bananaflugur eru hvítleiðar og sækja í ýmis matvæli. Þær þroskast gjarnan í ofþroskuðum ávöxtum og gerjuðu grænmeti. Slíkar matvörur ætti að geyma í kæli yfir sumartímann. Það getur reynst erfitt að losna við bananaflugur þegar þær eru komnar á kreik.

Ef það er mikið af flugu í þínu umhverfi er best að setja upp flugnanet á glugga og hurðir ásamt innanhússviftu.

Svartar blómaflugur

Stundum koma upp svartar litlar

flugur í blómapottum. Lírfurnar festast við rætur blómanna og það getur reynst erfitt að losna við þær. Gott ráð er að láta moldina þorna vel til að lírfur deyi.

Bölvaðir geitungarnir

Geitungar eru hvítleiðir gestir. Þegar geitungum finnst þeim ógnað verða þeir árásargjarnir og stinga. Sumir hafa ofnæmi fyrir geitungabiti og þurfa að leita læknis, en aðrir bólga undan stungunni með tilheyrandi óþægindum. Geitungar eru mikilvægir fyrir vistkerfið en það er ekkert sérstaklega ánægjulegt þegar þeir búa til híbýli sín í þakskegginu eða á veröndinni. Það ætti hins vegar ekki að fjarlægja geitungabú nema nauðsynlegt sé. Þeir hjálpa til við frjóvgun plantna og éta aðra skaðvalda í garðinum.

Það er drottningin sem byrjar að byggja sér bú og í fyrstu býr hún þar ein. Fljótlega fjölga íbúum og geta orðið þúsundir talsins þegar líður á sumarið. Ef fjarlægja þarf búið er best að gera það snemma í ferlinu. Betra er að vera með hanska og í hlífðarfatnaði þegar búið er fjarlægt. Best er að gera þetta að kvöldi til þegar loftið er svalara og fá fagmann í verkið. Ekki er skemmtilegt að verða fyrir árárs.

Býflugur stinga sjaldan

Býflugur eru líkar geitungum í útliti en þó eru nokkur atriði sem aðgreina þessar tvær flugur. Býflugur eru þykkari og loðnari. Býflugan deyr ef hún stingur einhvern en geitungur getur stungið nokkrum sinnum. Bú býflugna er gert úr vaxi á meðan bú geitunga er frekar eins og pappi. Geitungar sækja í kjöt og sætindi, sérstaklega safa, sultu og gosdrykki. Þeir sækja líka í litríka hluti.

Ef þú sérð drottninguna á sveimi fylgdu henni eftir og athugaðu hvar hún hefur komið búi sínu fyrir. Ekki skilja eftir mat á borðum utanhúss, gættu að því að breiða yfir hann. Athugaðu líka hvort það er nokkuð geitungabú undir grillinu. Aldrei drekka beint úr opinni gos- eða bjórdós eða dökkri flösku úti, helltu ávallt drykknum í glas áður. ■

Sérhönnuð net gegn lúsmýi

Póstverslun.is var stofnuð árið 2019. Verslunin er frumkvöðull í sölu á sérhönnuðum netum til varnar lúsmýi sem herjar nú árlega á Íslendinga, ásamt ýmsum öðrum vörum til varnar mýinu.

Lúsmýsnetin eru vönduð, létt og einföld í uppsetningu. Hægt er að fá netið í metratáli, sem gerir fólki kleift að sérsníða þannig að það henti ýmsum gluggastærðum. Netin eru send kaupanda samdægurs. Á heimasíðu postverslun.is eru leiðbeiningar og myndir sem sýna uppsetningu, en einnig er hægt að fá ýmsa aukahluti.

Heiðar Dagur, starfsmaður fyrir-tækisins, segir að best sé að smíða einfalda ramma úr trélistum og strengja efnið á rammann eins og sýnt er á heimasíðunni. „Ramminn er látinn falla þétt í gluggann og festur, til dæmis með litlum nöglum. Þegar lúsmýið er farið er hægt að setja rammann í geymslu þar til mýið vaknar aftur að ári. Mjög einfalt er að sauma eða líma rennilás á netið til að hægt sé að opna eða loka glugganum án þess að ramminn sé fjarlægður,“ segir Heiðar Dagur. „Sumir festa

netið hins vegar á gluggann með frönskum rennilás í stað þess að hafa það á ramma,“ bætir hann við.

„Það er mikil ánægja hjá fólki að geta loksins sofið með galopinn glugga án þess að taka áhættuna á því að vakna með mörg hundruð lúsmýbit eins og margir hafa lent í að undanfögnu,“ segir Heiðar Dagur og bætir við: „Öllu máli skiptir hins vegar að netin sem notuð eru séu alvöru lúsmýsnet frá vönduðum framleiðanda. Við heyrum alltof oft af fólki sem setur upp venjuleg flugnanet sem hægt er að kaupa ódýrt á ýmsum stöðum og duga ágætlega gegn húsflugum og hefðbundnum mýflugum en gagnast engan veginn við lúsmýi,“ upplýsir hann.

„Netin okkar eru með um 160 göt á hvern fersentímeter sem er margfalt þéttara en í hefðbundnum flugnanetum. Þau eru einnig dökk á lit þannig að þau verða næstum ósýnileg þegar þau eru komin fyrir gluggana.“

Verslunin leggur metnað í að koma vörum til póstsins á hverjum degi þannig að biðtíminn er skammur hjá kaupanda. ■

Nánar á postverslun.is



Glugganetið er mikið þarfapungur þar sem lúsmýið heldur sig. MYND/ADSEND



Hér er barnið líka varið gegn bitvarginum.



Póstverslun.is hefur ýmsar lausnir á boðstólum til að forðast lúsmýið.

Póstverslun.is

Sólarvarnir minnka líkur á húðkrabbameini

Aðgát skal höfð í nærveru sólar, á vel við þegar að tíðni sortuæxla í heiminum eykst um 3-7% á hverju ári. An vafa eru nokkrar ólíkar orsakir fyrir þessari aukningu en líklega má kenna óvarlegum sólböðum þar um.

Það hefur lengi verið í tísku að vera sólbrúnn. Notkun ljósabekkja var mjög algeng hér á landi um síðustu aldamót, en þá fór að bera á aukinni tíðni sortuæxla, sérstaklega hjá ungum konum. Sem betur fer hefur sú tíðni lækkað aftur undanfarin tíu ár samfara minnkandi ljósabekkjanotkun. „Vísindalegar rannsóknir sýna ótvírætt að það þarf að fara varlega í sólinni og að notkun sólarvarna minnkar líkur á húðkrabbameini. Það hafa aftur á móti ýmsar getgátur skotið upp kollinum varðandi sólarvarnir síðastliðin ár. Það getur því verið mjög ruglandi og erfitt að átta sig á því hvað er rétt og hvað er rangt,“ segir Jenna Huld Eysteinsdóttir húðlæknir. Hún fær margar spurningar um sólarvarnir frá sjúklingum sínum sem hún svarar hér.

Ef ég smyr á mig sólarvörn get ég þá verið í sólinni allan daginn?

„Það er rangt. Sólarvarnir eru góðar en þær eru alls ekki fullkomnar. Það á að nota þær sem viðbót við sólhlíf, klæðnað, sólhatt eða derhúfu. Margir trúa því að það sé óhætt að liggja í sólinni ef þeir bera á sig reglulega sólarvörn. Það er alls ekki rétt og mikilvægt að gæta hófs í sólinni eins og í svo mörgu öðru. Reyndir að forðast sólina yfir miðjan daginn þegar hún er sem sterkust og verið í skugga. Mikilvægt er að smyrja sólarvörn á svæði sem þú getur ekki dulið með klæðnaði, eins og andlit og handarbók.“

Því hærri SPF þáttur, því betri sólarvörn?

„Rétt að vissu leyti. Það er ekki svo mikill munur á SPF 30 og 50 sólarvörn ef hún er borin á í þykku lagi. Þá verndar sólarvörn með SPF 30 um 96-97% gegn geislum sólarinnar á meðan sólarvörn með SPF 50 verndar um 98%. Rannsóknir hafa aftur á móti

sýnt að það er bara um fjórðungur sem notar þykkt lag eins og á að gera og að flestir smyrja alltof þunnt á sig. Þá er stór munur á því að bera á sig sólarvörn með SPF 30 eða SPF 50, þar sem 50 verndar mun betur. Ég mæli alltaf með notkun á sólarvörn með SPF 50 eða hærri, aldrei lægri en SPF 30.“

Það er nóg að nota meik eða farða í andlitið sem sólarvörn.

„Rangt. Þó að fardí innihaldi yfirleitt einhverja sólarvörn þá er hún yfirleitt ekki nægjanleg. Mjög algengt er að fardínn sé ekki notaður í því magni sem þarf til að vernda gegn sólinni, eða þá ekki dreift nógu jafnt yfir andlitið. Ég mæli því með að nota sólarvörn undir farða ef þú ætlar að vera í mikilli sól. Fardí með sólarvörn getur verið nægjanlegur á vorin en ekki þegar sólin er sem sterkust yfir sumarmánuðina.“

Sólarvörn er krabbameinsvaldandi.

„Þetta hefur verið hvítleið mýta undanfarin ár og skapað hræðslu og vantrú hjá fólki. Það eru engar vísindalegar rannsóknir sem hafa sýnt fram á að innihaldsefnin í sólarvörnum séu krabbameinsvaldandi. Vísindalegar rannsóknir

hafa aftur á móti sýnt fram á ótvíræð tengsl á milli sólarnotkunar og húðkrabbameina, þ.á.ð. er að segja að því meiri sólarnotkun því meiri áhætta á húðkrabbameini á lífsleiðinni.“

Sérstök sólarvörn fyrir andlitið er óþörf.

„Það er satt. Það er enginn munur á vörninni gegn sólinni á vanalegri sólarvörn ætlaðri fyrir allan líkamann og sólarvörn sem er ætluð fyrir andlitið einvörðungu. Vandamálið er að stundum eru þessar vanalegu sólarvarnir of feitir fyrir andlitið, sérstaklega fyrir þá sem eru með rósroða eða tilhneigingu til að fá bólur. Þá mæli ég sérstaklega með sólarvörnum án olíu fyrir andlitið með SPF 50.“

Gefur sólarvarnarkrem betri vörn en spreij?

„Það er að vissu leyti satt. Vörnin er í rauninni sú sama ef þær eru með sama SPF-þátt en það er hægt að „svindla“ meira með spreijð. Það er hætta á að það dreifist ójafnara yfir líkamann og því öruggara að nota kremin. Það er samt allt í lagi að nota spreij ef þau henta betur, til dæmis fyrir þá sem hafa mikil líkamshár.“

Á að nota sólarvörn á lófana og iljar líka?

„Já, en margir sleppa því að smyrja sólarvörn á hendur og fætur. Því miður getur húðkrabbamein alveg komið upp þar líka. Húðkrabbamein er algengast í andlitinu eða á handarbökum, þar sem þetta eru þau svæði sem eru oftast berskjölduð fyrir sólinni. Ef þú ert berfættur í sólbaði þá áttu að sjálfsögðu að bera sólarvörn á fæturna.“

Ef sólarvörnin sem ég nota þolir vatn þarf ég þá ekki að bera á mig sólarvörn þegar ég kem upp úr sjónum eða sundlauginni?

„Það er ekki rétt. Varnir sem eru hannaðar sérstaklega til að þola vatn eru betri en varnir sem eru það ekki. En það á alltaf að smyrja sig aftur eftir að hafa verið í vatni og einnig ef maður hefur svitnað mikið.“

Sólarvarnir ætlaðar börnum eru mildari fyrir húðina.

„Það er satt. Það er munur á sólarvörnum sem eru sérstaklega hannaðar fyrir börn og venjulegum sólarvörnum. Þær eru oftast þykkari og stamari og eru lengur að fara inn í húðina. Það er út af öðruvísi samsetningu í kreminu, þar sem innihaldsefnin fara ekki eins



Jenna Huld Eysteinsdóttir húðlæknir.

» **Notkun ljósabekkja var mjög algeng hér á landi um síðustu aldamót, en þá fór að bera á aukinni tíðni sortuæxla, sérstaklega hjá ungum konum. Sem betur fer hefur sú tíðni lækkað aftur undanfarin tíu ár, samfara minnkandi ljósabekkjanotkun.**

fljótt inn í húðina og í venjulegum sólarvörnum. Það á að nota sólarvarnir ætlaðar börnum alveg upp í táningsaldurinn.“

Húðin getur ekki framleitt D-vítamín ef þú notar sólarvörn.

„Það er satt en mikilvægt er að hafa í huga að þú þarft alls ekki langan tíma í sólinni til að fá nægjanlegt D-vítamín yfir daginn. Rannsóknir hafa sýnt að 15 mínútur á dag án sólarvarnar eru nægjanlegar fyrir D-vítamínframleiðslu. Nú í dag vitum við að sólin er ekki bara krabbameinsvaldandi heldur einnig ein af meginorsökum ótímabærrar öldrunar húðarinnar. Það er því mikilvægt að gæta hófs í nærveru sólarinnar til að viðhalda heilbrigði húðarinnar.“ ■



Actinica® sólarvörn

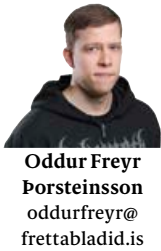
- með UVA og UVB vörn
- rakagefandi og með SPF 50+
- án ilmefna og PEG-ýruefna
- skammtari aðstoðar þig við að nota hæfilegt magn

- Actinica sólarvörn er fyrsta og eina sólarvörnin sem sýnt hefur verið fram á með klínískum rannsóknum að hafi fyrirbyggjandi áhrif gegn húðkrabbameini, öðru en sortuæxli (NMSC, Non-melanoma skin cancer) hjá ónæmisbældum sjúklingum.¹

Actinica fæst í öllum apótekum og á H verslun, hverslun.is. Vinsamlegast lesið notkunarleiðbeiningar sem fylgja í pakkningunni fyrir notkun.

Dreifingaraðili: Icepharma | Lyngháls 13 | 110 Reykjavík | S: 540 8000
Heimild 1: Ulrich C ofl. Prevention of NMSC in OTR, BJD (S3)2009

Alltaf þörf á sólarvörn



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Margir húðlæknar mæla með því að nota sólarvörn á hverjum degi, óháð veðri og árstíð. Fólk sem er á ferðalagi um landið í sumar ætti að passa vel upp á að verja sig gegn sólinni og jafnvel þeir sem vinna inni allan daginn þurfa að vernda húðina.

Sólin er okkur og öllu öðru lífi á jörðinni nauðsynleg og það er hollt fyrir húðina og sálina að fá sólarljós. En allt er gott í hófi og geislar sólarinnar geta flýtt fyrir hrörnun húðarinnar og valdið bruna og jafnvel húðkrabbameini. Í dag mæla því margir húðlæknar með því að vera alltaf með sólarvörn, allan ársins hring, óháð veðri, vegna þess að útfjólublá geislun frá sólinni nær alltaf að brjótast gegnum skýin.

Landlæknisembættið bendir á að við sem búum þar sem sólin skín sjaldan erum yfirleitt með húð sem þolir geislun sólarinnar illa og að þó að sólin sé yfirleitt ekki oft mjög hátt á lofti geti útfjólublá geislun sólarinnar samt sem áður valdið bruna á skömmum tíma, vegna þess að andrúmsloftið á Íslandi er svo tært.

Mikilvægt að vernda börn

Landlæknisembættið bendir enn fremur á að það sé sterkt samband milli þess að brenna í sólinni og að fá húðkrabbamein síðar á ævinni, en það er algengasta krabbameinið á Íslandi og hefur aukist mikið á undanförunum áratugum, líklega vegna aukningar á sólarlandaferðum Íslendinga.

Húð barna er mikið viðkvæmari en fullorðinna og því þarf að gæta sérstaklega að því að þau brenni ekki í sólinni. Sólargeislar ættu aldrei að skína beint á ungbörn. Sólhattur og þunn sumarföt henta ungbörnum vel og barnavagnar ættu að vera staðsettir í skugga.

Skemmdir safnast upp

Bandaríski miðillinn Chicago



Útfjólublá geislun frá sólinni getur flýtt fyrir hrörnun húðarinnar og jafnvel valdið húðkrabbameini. Hún nær alltaf að brjótast gegnum skýin og þess vegna mæla margir húðlæknar með því að nota sólarvörn á hverjum degi.

FRÉTTABLAÐID/
GETTY

Tribune leitaði ráða hjá húðlækninum Katie Manno, sem starfar í eyðimörk Nevada-fylkis, þar sem aldrei er neinn skortur á sólskini. Hún segir að fólk eigi að vera með sólarvörn á hverjum degi því að fólk sé alltaf að fá á sig útfjólubláa geislun þegar það er úti, óháð veðri og árstíð.

Manno segir að þegar það sé skýjað nái samt 80% af geislun sólarinnar að komast gegnum skýin og að þegar það er snjór geti útfjólublá geislun næstum tvöfaldast. Þess vegna eigi fólk einfaldlega alltaf að vera með sólarvörn, jafnvel þó að það fari bara út í örfáar mínútur á dag. Hún segir að ef fólk geri það ekki safni það upp skemmdum í húðinni, sem geti leitt til húðkrabbameins síðar á ævinni.



Húð barna er mikið viðkvæmari en fullorðinna og því þarf að gæta sérstaklega að því að þau brenni ekki í sólinni.

FRÉTTABLAÐID/VALLI



Mælt er með því að nota sólarvörn sem er að minnsta kosti 30 SPF en ef fólk er mikið úti í sólinni þarf að nota sterkari vörn.

FRÉTTABLAÐID/
ERNIR

Að minnsta kosti 30 SPF alla daga

Á heimasíðu hins virta Johns Hopkins-háskóla í Bandaríkjunum, þar sem stundaðar eru miklar rannsóknir, segir húðlæknirinn Anna Chien að sólarvörn sé ein besta leiðin til að vernda heilsu og útlit húðarinnar, óháð aldri, og að hana eigi að nota daglega. Hún segir að hversdagslega ætti fólk að nota sólarvörn sem er að minnsta kosti 30 SPF, en ef fólk verji tíma utandyrá ætti það að nota vörn með 60 SPF eða meira.

Hún bætir við að flestir noti ekki nægilega mikla sólarvörn og þetta aukna SPF-gildi hjálpi við að bæta upp fyrir það. Hún segir að til að vernda andlit, hálsinn, handleggina og fótleggina þurfi um 30 ml af sólarvörn, sem sé nóg til að þekja lófann alveg.

Farði með sólarvörn ekki nóg

Chien segir að ef sólarvörnin er að minnsta kosti 30 SPF, breiðvirk og sett á húðina um 15 mínútum áður en farið er út, þá skipti ekki

máli í hvaða röð aðrar húðvörur eru settar á húðina. Hún mælir með því að fólk finni bara hvað hentar því best og að ef fólk hafi áhyggjur af því að blanda saman einhverjum vörum ætti það að ræða við húðlækni.

Chien segir að farið sé ekki nóg til að vernda húðina, jafnvel þó að hann hafi hátt SPF-gildi, vegna þess að fólk noti aldrei nógu mikið af honum til að vernda húðina almennilega fyrir geislum sólarinnar.

Bæði Chien og embætti landlæknis mæla með því að bera sólarvörn aftur á húðina á tveggja tíma fresti ef það er úti í sólinni, sérstaklega ef fólk er að synda eða svitna. Ef fólk er hins vegar innandyra allan daginn og situr ekki við glugga segir Chien að það sé ekki víst að það sé þörf á að bera hana á sig aftur, en það fer eftir því hvort fólk er að skreppa eitthvað út. Þá getur verið gott að vera með auka sólarvörn á skrifborðinu til öryggis. ■

MÝBITS-BANINN

Segðu mýflugunum stríð á hendur!

Ómissandi tæki sem dregur úr kláða og bólgum eftir mýbit og flýtir fyrir bata. Verðið kemur á óvart!

Fæst í PFAFF, Elko og Lyfju

PFAFF • Grensásvegi 13 • Sími: 414 0400 • www.pfaff.is





KÆRA LÚSMÝ „PLÍS RELÍS MÍ LET MÍ GÓ“

Smidge virkar á þann hátt að nemar sem lúsmýið notar til að leita
uppi „blóðgjafa“ truflast svo að flugan finnur ekki fórnarlamb sitt.



Allt að 8 klst. vörn
gegn lúsmýi



Vatns- og
svitapólin



Örugg fyrir
2 ára og eldri



Örugg fyrir
þungaðar konur



Inniheldur
ekki DEET

Inniheldur
20% Picaridin



Hljóðbækur og hlaðvarpsþættir geta gert löng ferðalög skemmtilegri.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Njóttu tímans á ferðinni

oddurfreyr@frettabladid.is

Langur akstur getur orðið leiði-gjarn en þökk sé framförum í tækni þarf ekki lengur að drepa tímann, heldur er hægt að nýta hann í allar bækurnar sem þú átt ennþá eftir að lesa, eða til að hlusta á eitthvað gott hlaðvarp.

Nú eru komin fleiri en eitt snjallsímaforrit sem snúast um að gefa notendum aðgengi að hljóð-bókum, yfirleitt gegn vægu gjaldi. Þar er hægt að komast í ríkulegt bókasafn og láta ómþýðar raddir eða jafnvel sjálfa höfunda bókanna lesa þær fyrir sig. Í dag bjóða flestir bílar líka upp á bluetooth-tækni, svo auðvelt er að tengja símann við hljóðkerfi bílsins.

Fyrir þá sem eiga erfitt með að finna bækur við sitt hæfi geta svo hlaðvarpsþættir, eða podköst, oft hentað. Nú virðist svo komið að allir og amma þeirra reki sinn eigin hlaðvarpsþátt, svo það er enginn vandi að finna efni sem hentar jafnvel sérviskulegustu áhugamálum.

Hljóðbækur og hlaðvarps-þættir geta líka verið góð leið til að tryggja að tíminn sem fer í snúninga eða annan akstur sé skemmtilegur og nýtist vel. ■



Húsflugur sækja í mat fólks.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Húsflugur eru sýklaberar

sandragudrun@frettabladid.is

Húsflugan er algeng um allt land en þó algengari til sveita en í þéttbýli. Þær sækja í lífrænan vökva og geta oft safnast saman í stórum hópum þar sem nóg af slíku er til staðar. Til dæmis í nágrenni gripahúsa. Oft er talað um að húsflugan sé hættu-laus, en hún getur þó borið sýkla með sér í mat manna og er mikil ógn við heilbrigði fólks í þróunar-löndum. Það er því til mikils að vinna að losna við mikinn fjölda þeirra á heimilum. Ýmsar jurtir geta haldið flugum frá heimilinu sé þeim plantað utandyra. Flugur forðast meðal annars basilíku, lofnarblóm og hægt er að rækta þessar plöntur hér á landi. Einnig getur cayenne pipar hjálpað til við að halda húsflugum í burtu. Það er hægt að blanda honum við vatn og setja í úðabrúsa og úða innandýra til að halda flugum úti. ■

Munið eftir að taka stopp

elin@frettabladid.is

Nú stendur sumarfrístíminn sem hæst og margir á ferð um landið. Gott er að hafa í huga að löng seta í bíl er ekki góð fyrir heilsuna. Þess vegna er afar nauðsynlegt að stoppa reglulega og teygja úr sér. Þetta á bæði við um þá sem eru yngri og eldri. Sérstaklega er óþægilegt að sitja lengi í lokuðum bíl í sólskini og hita.

Ágætt ráð er að taka með sér smurt brauð og drykki, setjast út í náttúruna, anda að sér góðu lofti og næra sig. Í leiðinni er hægt að ganga örlítið um til að fá hreyfingu fyrir líkamann. Finnið útsýnis-stað þar sem er bekkur og borð. Það er ótrúleg stemning að taka upp heimagert nesti og borða það í náttúrunni fremur en að stoppa í hamborgarasjoppum.

Nauðsynlegt er að hafa vatn með



Þegar fjölskyldan ferðast saman er nauðsynlegt að taka stopp á leiðinni og hreyfa sig.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

sér í bílnum. Það er hægt að geyma í kæliboxi. Nægilegt er að ganga í 5 mínútur til að fá smá hreyfingu en það liðkar kroppinn og öllum líður betur. Ef stoppað er til að fara á sal-erni má taka smá hring í kringum bílinn í leiðinni.

Á löngu ferðalagi er sömuleiðis nauðsynlegt að hafa eitthvað fyrir börnin að gera. Takið smá pásu á stað þar sem er sundlaug. Það er mjög hressandi að fara í sund. ■

Alvogen



DESLORATADINE ALVOGEN | VIÐ OFNÆMI

- INNIHELDUR DESLORATADINE
- VIÐ OFNÆMISKVEFI OG OFSAKLÁÐA
- EKKI SLÆVANDI ÁHRIF
- EIN MUNNDREIFITAFLA Á DAG

Desloratadine Alvogen munndreifitöflur innihalda 5 mg af desloratadíni. Desloratadine Alvogen er ætlað fullorðnum og unglingum eldri en 12 ára til að draga úr einkennum ofnæmiskvefs og ofsakláða. Desloratadine Alvogen hefur ekki slævandi áhrif.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgisedli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. DES.LA.2021.0011.01

FÆST ÁN LYFSEDILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEDILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is

