**SUOMALAISET**tietävät hyvin auringonoton riskit, mutta aurinkoa otetaan silti tarkoituksellisesti melko paljon. Tiedot käyvät ilmi Säteilyturvakeskuksen tuoreesta kyselystä.

"Noin 70 prosenttia suomalaisista on sitä mieltä, että rusketus tekee ihosta paremman näköisen", kertoo tutkija [**Katja Kojo**](https://www.hs.fi/haku/?query=katja+kojo)Säteilyturvakeskuksesta.

Varsinkin nuoret arvostavat rusketusta.

Säteilyturvakeskus selvitti tutkimuksessaan suomalaisten käsityksiä auringon ultravioletti- eli uv-säteilystä ja sen terveysriskeistä. Tutkimukseen osallistui yli 2 200 suomalaista.

**TULOSTEN** mukaan suomalaiset tietävät hyvin, että auringon uv-säteily vaikuttaa ihosyövän syntyyn ja vanhentaa ihoa. Hyvin tiedetään myös se, että auringonvalo vaikuttaa D-vitamiinin muodostumiseen iholla.

Suomalaiset osaavat omasta mielestään suojautua auringolta. Yleisin suojautumiskeino on aurinkovoiteen käyttö.

"Tehokkaammin auringon uv-säteilyltä voi suojautua kuitenkin vaatteilla sekä pysyttelemällä varjossa keskipäivän tunteina", Kojo arvioi.

**KEVÄTAURINGOSTA** nautiskelevien kannattaa huolehtia ainakin siitä, ettei iho pääse palamaan. Ihon punoitus on merkki palamisesta. Syöpäjärjestöjen ylilääkäri [**Eeva Ollila**](https://www.hs.fi/haku/?query=eeva+ollila)ei kuitenkaan halua antaa tarkkoja aikarajoja auringonpalvojille.

"Ihotyypit ovat niin erilaisia, että on mahdotonta antaa kaikille sopivia rajoituksia."

Auringolta suojautuminen on Ollilan mukaan jo keväällä tärkeää. "Jopa yli 90 prosenttia ihosyövistä olisi vältettävissä, jos ihmiset käyttäytyisivät auringon suhteen toisin", Ollila sanoo.

Järkevää aurinkokäyttäytymistä on Ollilan mukaan palamisen välttämisen lisäksi se, että hyvin runsasta auringossa oleskelua vältettäisiin. Se koskee myös kevätaurinkoa, mutta erityisesti keskikesän paistetta.

Toistuva ihon palaminen ja suuret äkilliset annokset auringon uv-säteilyä lisäävät melanoomaan sairastumisen riskiä. Melanooma on vaarallisin ihosyöpätyyppi. Elämän aikana saatu suuri uv-altistus lisää erityisesti muiden ihosyöpien kuin melanooman riskiä.

Melanoomaan sairastui Syöpärekisterin mukaan yli 1 400 ihmistä vuonna 2013. Melanooman ennustetaan yleistyvän. Vuonna 2020 melanoomaan arvioidaan sairastuvan Suomessa noin 2 000 ihmistä vuodessa.

**MELANOOMA** näyttää Ollilan mukaan lisääntyvän kaikilla yli 65-vuotiailla ja myös alle 65-vuotiailla naisilla. Naisten osuuden sairastuneista ennustetaan kasvavan suuremmaksi kuin miesten, kun nyt sairastuneissa on enemmän miehiä.

"Yksi selitys saattaa olla se, että naiset harrastavat miehiä enemmän rankkaa auringonottoa", arvioi Ollila.

Rusketusta ei Ollilan mielestä pitäisi ihannoida.

"Ruskettunutkin iho voi palaa, eikä ruskettuneesta ihosta välttämättä huomaa auringon aiheuttamaa punoitusta samalla tavalla kuin kalpeasta ihosta."