



VAROITUS! auringon UV-indeksi ylittää suojautumisrajan nyt koko maassa

6.6.2025 0.00

Tähän aikaan vuodesta UV-indeksi ylittää suojautumisrajan koko maassa. Suomalaisten tietoisuus UV-säteilyn syöpäriskeistä on parantunut, mutta lasten suojaaminen on heikentynyt.

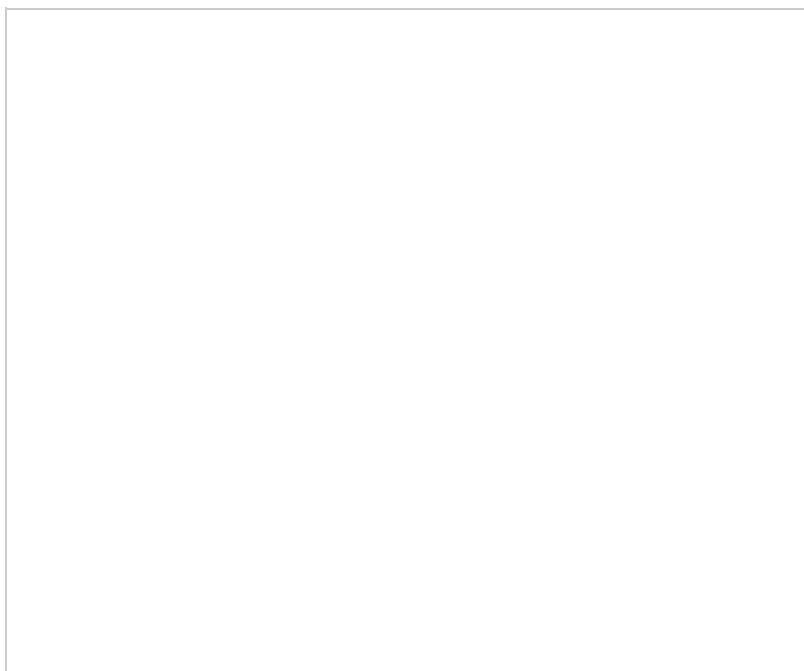
Kesä on kolkutellut tänä vuonna monin paikoin aikaisin. Lämpö itsessään ei vaikuta auringon ultravioletti- eli UV-säteilyn määrään, vaan siihen vaikuttaa auringon korkeus taivaanrannan yläpuolella. Tähän aikaa vuodesta UV-säteilyn voimakkuudesta kertova UV-indeksi voi Etelä-Suomessa olla aurinkoisena päivänä suurimmillaan 4. Tällöin on syytä kiinnittää huomiota ihon ja silmien suojaamiseen liialliselta paisteelta.

Eteläisessä Suomessa UV-indeksi nousee yli suojautumisrajan aurinkoisina päivinä huhtikuun puolivälistä syyskuuhun saakka. Pohjois-Suomessa raja ylittyy keskimäärin toukokuusta elokuun alkupäiviin.

Voimakkaimmillaan auringon UV-säteily on Suomessa juhannusta edeltävällä ja muutamalla sen jälkeisellä viikolla. Tällöin UV-indeksi voi ylittää maan eteläosissa voimakkaan säteilyn rajan eli arvon 6.

“Lämmin sää voi houkutella kevyempään vaatetukseen, jolloin iho altistuu auringon UV-säteilylle. On hyvä pitää mielessä, että pilvisenäkin päivänä voi palaa, sillä ohut yläpilvi ei juurikaan vähennä maanpinnalle tulevan UV-säteilyn voimakkuutta”, sanoo Ilmatieteen laitoksen tutkija **Kaisa Lakkala**.

UV-säteilyn riski tunnistetaan, vaalean ihon ja solariumin ei



Syöpäjärjestöjen teettämän Syövän riskitekijät ja ehkäisy -kyselytutkimuksen mukaan 87 prosenttia suomalaisista tietää, että auringon UV-säteily lisää syöpäriskiä. Lisäksi 44 prosenttia vastaajista tunnisti vaalean ihon riskitekijäksi, mutta nuorempien (18–24-vuotiaiden) ikäryhmässä osuus jäi 21 prosenttiin. Solariumin syöpäriskin tunnisti 81 prosenttia vastaajista, mutta nuoremmista vain 55 prosenttia oli tietoisia sen haitallisuudesta.

”Suomalaisten tietoisuus UV-säteilyn syöpäriskistä on yleisesti hyvä. Ihotyyppin vaikutus syöpäriskiin on kuitenkin heikommin tunnettu. Mitä vaaleampi ihotyyppi on, sitä suurempi on ihosyöpäriski. Tummempi iho sietää aurinkoa paremmin ja syöpäriski on siksi pienempi, mutta kuitenkin olemassa. Riskitietoisuus solariumista on keskimäärin korkea, mutta nuorempien vastaajien heikompi tietämys huolestuttaa. Solarium luokitellaan ensimmäisen luokan syöpää aiheuttavaksi karsinogeeniksi, ja se vahingoittaa ihoa kuten auringon UV-säteily. Tästä syystä solariumia ei suositella ihon ruskettamiseen”, kertoo Syöpäjärjestöjen terveyden edistämisen päällikkö **Heidi Löflund-Kuusela**.

Tuoreimman syöpätilaston mukaan Suomessa todettiin vuonna 2024 lähes 1800 melanoomaa, yli 2100 okasolusyöpää ja noin 9400 tyvisolusyöpää.

”Ihosyöpien ilmaantuvuus kasvoi 2000-luvun alussa muita syöpiä nopeammin. Kun kaikkien muiden syöpien ikävakioitu ilmaantuvuus kasvoi vuosittain noin 0,4 prosenttia, ihosyövässä kasvu oli noin 3,5 prosenttia vuosittain. Viimeisen 10 vuoden aikana kasvu on selvästi hidastunut. Nyt näyttää siltä, että esimerkiksi ihomelanooman ilmaantuvuus ei ole enää kasvanut, vaan jää vuonna 2024 pienemmäksi kuin vuonna 2023”, kertoo tutkimuspäällikkö **Karri Seppä** Suomen Syöpärekisteristä.

Ihosyöpien ilmaantuvuudessa on Suomessa eroja sekä hyvinvointialueiden että koulutusryhmien välillä. Eniten ihosyöpiä todetaan Ahvenanmaalla korkeasti koulutetuilla ja vähiten Kainuussa perusasteen koulutetuilla.

”Syyt eroihin voivat olla sekä todellisessa UV-altistuksessa että aktiivisemmassa tutkimuksiin hakeutumisessa. Ihosyöpäkuolleisuudessa eroja ei käytännössä ole.”

Rusketuksen suosio vähentynyt, lasten suojaamisessa parannettavaa

Säteilyturvakeskuksen (STUK) teettämän kyselytutkimuksen mukaan suomalaiset altistuvat auringon UV-säteilylle useimmin puistoissa ja terasseilla aikaa viettäessään, puutarhatöissä ja liikuntaharrastuksissa.

”Useimmiten UV-altistus tapahtuu ihan tavallisessa arjessa”, kertoo Säteilyturvakeskuksen erityisasiantuntija **Anne Höytö**.

Tietoisuus auringon haitoista on parantunut, ja rusketuksen tavoittelu on vähentynyt. Vain noin yhdeksän prosenttia suomalaisista ottaa aurinkoa saadakseen rusketuksen. Alle 45-vuotiailla ja naisilla tämä on kuitenkin yleisempää kuin muilla. Jopa 45 prosenttia suomalaisista on polttanut ihonsa auringossa viimeisen viiden vuoden aikana, ja etenkin nuoret aikuiset kärsivät palamisesta säännöllisesti. Suojautumiseen suhtaudutaan silti pääosin myönteisesti. 43 prosenttia suomalaisista kertoo suojaavansa itsensä auringolta aina, ja 52 prosenttia ainakin joskus. Naiset suojaavat itseään useammin kuin miehet, ja nuoremmat sukupolvet ovat tässä asiassa aktiivisempia kuin vanhemmat. Tyypillisimmät suojauskeinot ovat aurinkovoide, hattu, aurinkolasit ja varjoon hakeutuminen. Lapset muistetaan edelleen suojata, mutta tässä on nähtävissä huolestuttavaa kehitystä. Vuonna 2022 jopa 68 prosenttia suojasi lapsensa aina – nyt luku on laskenut 58 prosenttiin.

Hyvää on se, että suurin osa suomalaisista tuntee UV-säteilyn haitat ja suojautumiskeinot. Höytö huomauttaa, että tehokas suojaus ei ole vaikeaa.

”Helppo muistisääntö on kolme V:tä: varjo, vaate ja voide. Näitä keinoja yhdistelemällä voi turvallisesti nauttia kesällä ulkoilusta.”

