

i60.cz, 25. 2. 2016

Nádory kůže patří mezi nejčastější zhoubné nádory. Pozor na spálení hlavně na horách!

25. 2. 2016

Péče o pleť v zimě je nesmírně důležitá, zejména pokud se navíc pohybujeme na horách. Pleť je v těchto podmínkách vystavena především velkému kolísání teplot, ale i dalším nepříznivým vlivům: silnému oslunění, chladnému větru, přičemž může dojít až ke spálení pokožky. Těmito vlivy ztrácí kůže snadno vodu, čímž může vysychat a následně praskat.

„Protože je kůže na horách vystavena nepříznivým podmínkám, snadno přichází o svoji schopnost tvořit dokonalou bariéru. Této kožní bariéře chránící zvenčí lidský organismus je třeba pomoci. Vhodně tuto funkci splní zejména mastnější krémy, které kůži zvláční a současně omezí i ztráty vody,“ upozorňuje MUDr. Lukáš Lacina, Ph.D., z Dermatovenerologické kliniky VFN v Praze a 1. LF UK.

Lékařka MUDr. Lenka Faltová, z neratovické nemocnice, kterou provozuje zdravotnický holding Vamed Mediterra, dodává: „Na horách vždy, i když je pod mrakem, použijeme ochranné krémy s vyššími UV filtry (SPF 30 až 50+ podle fototypu), většinou hutnější konzistence než v létě, abychom chránili pleť před zimou a větrem, nezapomeneme na oblast rtů, uší a nos.“

Pozor si musíme dát i při zimní exotické dovolené, kde dochází k porušení biorytmů. Tyto dovolené jsou nebezpečné zejména pro osoby s nižším fototypem, kterým opálení nezůstává celoročně, a exotická dovolená v lednu bez postupné přípravy je pro ně šok. Je tedy nezbytné pokožku chránit i v těchto podmínkách.

i60.cz, 25. 2. 2016

Vždy je nutné dodržovat stejné zásady, kterými svou pokožku budeme chránit bez ohledu na daný fototyp pleti. „V podmínkách tropů je vhodné omezit pobyt na přímém slunci mezi 11. až 15. hodinou, používat dostatečně silné ochranné faktory, eventuálně před dovolenou a během dovolené užívat potravinové doplňky, které urychlují vznik ochranné pigmentace,“ vysvětluje MUDr. Faltová.

Při opalování tedy nesmíme zapomenout na zmíněné rizikové faktory, které mohou v budoucnu přinést různá onemocnění, například rakovinu kůže. „Nádory kůže jsou vůbec nejčastější zhoubné nádory, které lidstvo postihují. Jejich výskyt se za posledních několik dekád skutečně zvyšuje. Svou roli při vzniku kožních nádorů sehrávají genetické faktory, ale zejména chování pacienta. Svůj význam má i opalování nebo dokonce spálení kůže v dětském věku, jehož následky přicházejí v dospělosti,“ varuje MUDr. Lukáš Lacina, Ph.D.

Mezi hlavní rizikové skupiny patří lidé s nízkým fototypem se světlou kůží, která snadno zčervená a prakticky se nikdy neopálí do hněda. Do rizikové skupiny patří také pacienti s vyšším počtem pigmentových znamének či jedinci pracující venku (zemědělci, klempíři, zahradníci). Z těchto důvodů je vhodné nepodceňovat pravidelnou kontrolu znamének, kterou lze absolvovat 1x ročně v každé dermatologické ambulanci. Tato vyšetření jsou prováděna dermatology celoročně a jsou plně hrazena ze zdravotního pojištění. ČR disponuje na rozdíl od mnoha jiných zemí hustou sítí dermatologických pracovišť a dermatologická péče je tak snadno dostupná.

Redakce doporučuje: Jak ochránit Vaši pleť před UV zářením se můžete inspirovat na přiložených obrázcích.