

Babyweb.cz, 17. 06. 2014

Slunce ohrožuje nejenom blondýnky!

Sluníčko, koupání, opalování – představa ideálního léta je den strávený na sluníčku někde u vody. Ale ouha, sluníčko je dobrý sluha, ale i zlý pán. Vystavením se jeho intenzivnímu působení zvyšujeme riziko kožních onemocnění, a to včetně nebezpečného melanomu. Podívejme se na tuto problematiku blíže.



foto: istock.com

Rakovina kůže vzniká na nevrchnější povrchové kožní vrstvě – pokožce. Někdy může způsobit vznik metastáz i v jiných orgánech. Nádory vznikající na kůži jsou bazaliom, spinaliom a nebezpečná forma kožní rakoviny, maligní melanom. Tyto nádory mohou působit destruktivně pouze v místě svého vzniku a poškozovat kůži i okolní sliznice, svalovinu, kosti a chrupavky, jiné ohrožují na životě metastázováním.

Reklama

Babyweb.cz, 17. 06. 2014

Melanom je zhoubný nádor vznikající nekontrolovatelným růstem pigmentových buněk, který se vyskytuje převážně na kůži. Přestože se jedná o jeden z méně běžných typů rakoviny kůže, je příčinou mnoha úmrtí.

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že v souvislosti s melanomem zemře ročně okolo 48 tisíc lidí, což představuje 75 % všech úmrtí spojených s rakovinou kůže.

Jak poznat melanom

Až polovina melanomů vznikne na podkladě pigmentového znaménka. Protože známe své tělo nejlépe sami, nejúčinnější formou prevence je samovyšetření. Pokud mateřská znaménka pravidelně kontrolujeme, dokážeme sami odhalit sebemenší odchylky v průběhu času. Včasným odstraněním pigmentového znaménka, u něhož se začaly projevovat změny, předejdeme rozvinutí zhoubného nádoru.

„Důležité je prohlížet své tělo a reagovat na signály, kterými mohou být změna velikosti, tvaru nebo barvy původního znaménka, eventuálně svědění nebo bolest, a pokud se zjistí něco neobvyklého, je nutná kontrola u lékaře,“ vysvětluje doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc., specialista oboru dermatologie z kliniky Zámeček Malvazinky.

Příznaky signalizující přeměnu můžeme shrnout do tzv. ABCDE pravidel:

- A (asymmetry): asymetrie (asymetrická je skvrna, která nemá pravidelný tvar)
- B (border): ohraničení (hranice skvrny by měla být ostrá a pravidelná. Neostré, rozpité ohraničení nebo nepravidelné výběžky vyběhající ze znaménka by měly upoutat vaši pozornost)
- C (colour): barva (také není příznivé, když je znaménko tmavě hnědé až černé nebo má nepravidelhou skvrnitou pigmentaci s různými odstíny)
- D (diameter): průměr (pigmentové znaménko, jehož průměr je větší než 5 milimetrů, by nemělo uniknout vaší pozornosti)
- E (elevation): vyvýšení (pokud pozorujeme růst pigmentového znaménka do výšky, může to být známkou nádoru. Pokud však máme mateřské znaménko již řadu let nad úrovní okolní kůže, nemusí to znamenat nebezpečí)

Rakovinu kůže je možné léčit a jeho včasné zachycení výrazně zvyšuje pacientovy výhledy na úplné uzdravení. „Cílem nás dermatologů je odhalit maligní melanom včas, tedy ve stadiu, kdy ještě nejsou založeny metastázy,“ připomíná dermatoložka.

Blondýnky, pozor!

Ostražitější by měli být lidé, kteří mají na těle více mateřských znamének nebo pigmentových skvrn. Může jít o příznaky přednádorových kožních stavů.

Babyweb.cz, 17. 06. 2014

Zvýšené riziko mají také osoby se světlou pletí, lidé světlolasí s modrýma očima či lidé s rezavými vlasy. Na pozoru by se měli mít i ti, u kterých nebo u jejichž rodinných příslušníků se melanom vyskytl.

„Ohrožen je prakticky každý, kdo tráví hodně času na slunci, ať už z pracovních, či jiných důvodů. Stejně tak by si zvýšená rizika měli uvědomit ti, kteří pravidelně navštěvují solária,“ varuje dermatoložka.

Čtěte také:

- Jak s bříškem přežít léto?
- Nenechme si zkazit léto
- Děti a slunění aneb Aby léto nebolelo

Ať je slunce kamarád

Jak využít to pozitivní, co nám slunce dává a vyvarovat se tomu negativnímu, je jednoduché a dobře známé. Klíčem je omezit pobyt na slunci, používat opalovací krémy a nevystavovat tak svou pokožku nepřiměřeně dlouho působení slunečních paprsků.

Je důležité používat kvalitní krémy se silným ochranným faktorem proti ultrafialovému záření a také dodržovat určité strategie, která zajistí dostatečnou ochranu, jež je deklarována na příslušném balení.

„V zásadě platí, že prostředek nanášíme na kůži v dostatečném množství alespoň dvacet minut před pobytem na slunci a tuto aplikaci podle druhu prostředku a chování na slunci pravidelně během dne opakujeme. Při koupání je nutné nanášet vodě odolné prostředky,“ konstatuje MUDr. Kuklová.