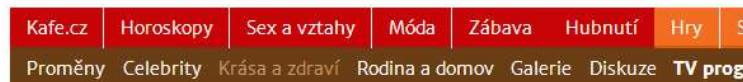


Kafe.cz, 17. 06. 2014



Nepodceňujte zdraví své kůže

Krása a zdraví 17.6.2014 0:02:00

Terezie Líbalová

fotografie:
Thinkstock

léto opalování zdraví melanom

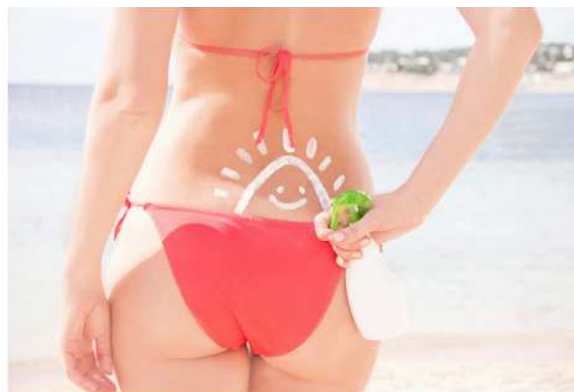


Blíží se léto, čas koupání, zasloužených dovolených u moře a častějšího pobytu na slunci. Oblíbené roční období však s sebou přináší nejen klid a odpočinek, ale také rizika. Jaká?

Jedno z největších je přímo spojeno se symbolem léta - Sluncem. Intenzivnější působení slunečních paprsků na lidskou pokožku přispívá ke zvýšení rizika výskytu kožních onemocnění a patří také k hlavním zdrojům vzniku zhoubného melanomu kůže. Není přitom podstatné, zda své volno trávíte na pláži u moře nebo na rodinné chatě u rybníka. Slunce dokáže být nebezpečné také v místech, kde by to málokdo čekal.



Kafe.cz, 17. 06. 2014



Češi podceňují riziko

Rakovina kůže je onemocnění, které postihuje nejprve kůži a v některých případech může zakládat dceřiná ložiska (metastázy) v jiných orgánech. Mluvíme-li o rakovině kůže, máme na mysli nádory vznikající z povrchové kožní vrstvy – pokožky. Jedná se o bazaliom, spinaliom a o nejnebezpečnější formu kožní rakoviny, maligní melanom. Melanom je zhoubný nádor vznikající nekontrolovatelným růstem pigmentových buněk, který se vyskytuje převážně na kůži. V České republice je situace v souvislosti s melanomem alarmující hlavně z důvodů neustálého nárůstu výskytu onemocnění. Počet onemocnění melanomem v České republice tak za posledních 40 let stoupl více než sedmkrát. „Opálená kůže bývá často považována za důkaz zdraví. Kult slunce ale může být v mnohém velmi nebezpečný,“ uvádí doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc., specialista oboru dermatologie z kliniky Zámeček Malvazinky, kterou provozuje společnost Mediterra. „Za posledních čtyřicet let se ozónová vrstva zmenšila o deset procent. Znamená to, že na Zemi dopadá asi o dvacet procent více nebezpečného UVB záření a delší pobyt na slunci tak znamená i větší riziko,“ dodává doc. Kuklová.

Kafe.cz zjistilo:

- Melanom je jeden z méně běžných typů rakoviny kůže, ale je příčinou největšího počtu 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. V České republice jím v současnosti onemocní přibližně 2 400 osob za rok a toto číslo každoročně stoupá. Zhruba pětina tohoto počtu na něj zemře.

Kafe.cz, 17. 06. 2014



Příznaky můžeme poznat sami

Zhruba 30–50 % melanomů vznikne na podkladě pigmentového znaménka. Svou kůži známe nejlépe sami a zvláště tehdy, když si ji a především mateřská znaménka pravidelně kontrolujeme, dokážeme sami odhalit sebemenší odchylky v průběhu času. Příznaky, které signalizují počínající přeměnu klidného pigmentového znaménka, 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 vybíhající ze znaménka by měly upoutat vaši pozornost
- › **C (colour): barva:** také není příznivé, když je znaménko tmavě hnědé až černé nebo má nepravidelnou 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

Kafe.cz, 17. 06. 2014

Zajděte si na vyšetření

V souvislosti se zhoubným melanomem je důležité zmínit, že tento druh rakoviny je možné léčit a jeho včasné zachycení výrazně zvyšuje pacientovy vyhlídky na úplné uzdravení. „Cílem nás dermatologů je odhalit maligní melanom včas, tedy ve stádiu, kdy ještě nejsou založeny metastázy,“ připomíná doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc. a dodává: „Pravidelné vyšetření u dermatologa zaručuje, že bude nemoc diagnostikována ve fázi, kdy je naděje na úspěšnou léčbu velmi pravděpodobná. 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.“

Prevence půl zdraví

Prevence onemocnění přitom neznámá žádný velký zásah do běžného života. Klíčem je omezit pobyt na slunci, používat opalovací krémy a nevystavovat tak svou pokožku nepřiměřeně dlouho působení slunečních paprsků. „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, ale i ty je nutno v intervalech uvedených na výrobku opakovaně aplikovat na místa vystavená slunci,“ konstatuje doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc.



Kafe.cz, 17. 06. 2014

Kafe.cz říká:

- › *Zvláště obezřetní by ve vztahu ke slunci měli být lidé, kteří mají na těle více mateřských znamének nebo pigmentových skvrn, neboť může jít o příznaky před-nádorových kožních stavů. Zvýšené riziko mají také osoby se světlou pletí, lidé světl vlasí 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 doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc.*