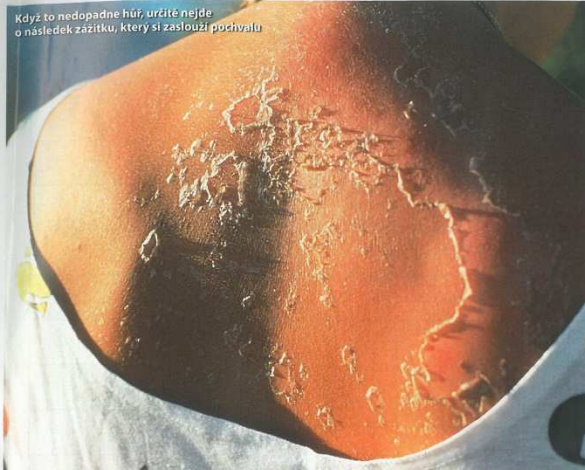


Když to medopadne hůr, určité nejde o následek zazitku, který si zaslouží pochvalu



## Melanom je daň z nedbalosti

Mezi letní evergreeny bezpochyby patří opakované varování před přemírou slunce. Nikdo nikoho nenutí, aby se stal celoživotně bleudou tváří, ostatně by to stejně nemělo smysl. Důležité je počínat si rozumně a snědou barvu získávat postupně. Neméně záleží na tom, abychom svou kůži měli průběžně pod kontrolou, byť na sebe neupozorňuje žádnou bolestí.

Melanom není ani jediný, ani nejrozšířenější nádor kůže, je však jednoznačně na prvním místě v nebezpečnosti, která nezdídka vede až k úmrtí. U nás jím nyní každoročně onemocní 2400 osob, přičemž klívka nárůstu nezadržitelně stoupá. Za posledních čtyřicet let se zvýšil počet diagnostikovaných lidí víc než sedmkrát. Nebezpečná choroba kůže se tak stává jednou z daní civilizace a jeho vývoj, jehož výdobytky nejsou našemu zdraví vždy pouze prospěšné – popřípadě s nimi nemáme nebo nechceme odpovědně zacházet.

### Draze zaplacený efekt

Zhruba pětina pacientů z uvedeného počtu se bohužel nedočká vyléčení. Průměrný věk postižených je 54 let, přičemž muži vedou. Pravděpodobně proto, že mají větší sklon chovat se ke svému zdraví přezíravě, se zrádným falešným hrdinstvím. U žen se

ve nevhodnou dobu tak přinášá i větší rizika," klade nám na srdce doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc., specialista oboru dermatologie kliniky Zámeček Malvazinky.

Obzvlášť opatrně by měli k pobytu na slunci přistupovat lidé, kteří mají na těle více pigmentových skvrn a mateřských znamének, protože v nich mohou dít příznaky přednárodových stavů. Většímu riziku jsou pak vystaveni rovněž blondáci a rusovlasí se světlou pleť a modrýma očima, přehlížet nelze ani genetické vlivy. „Ohrožen je však prakticky každý, kdo tráví hodně času na slunci, ať už z pracovních či jiných důvodů," dodává dermatoložka. Navštívit odborníka až ve chvíli, kdy

### KONTROLA PODLE ABECEDY

Pigmentová znaménka sama o sobě nemusí signalizovat žádnou katastrofu, mohou se však ve zlouhbný nádor proměnit. Uvádí se, že 30–50 % melanomů vznikne právě z nich. Záleží na každém z nás, aby tomu včas zabránil. Proto je důležité stav své kůže průběžně sledovat, a jakmile zaznamenáme nějakou změnu, nechat se hned prohlédnout dermatologem. Vodičkem jsou takzvaná ABCDE pravidla vycházející z angličtiny.

- **A (asymmetry)** označuje asymetrickou skvrnu, tedy nepravidelného tvaru, která je vždy podezřelá.
- **B (border)** sleduje její ohraničení. Je-li neostře,

jakoby rozpité, nebo ze znamení vyčnívají nepravidelné výběžky, jde o důvod ke zpozornění.

- **C (color)**, barva může být nepříznivá v případě, že je tmavě hnědá až černá, eventuálně hraje skvrnitá pigmentace různými odstíny.
- **D (diameter)** se zaměřuje na průměr znaménka. Je-li větší než pět milimetrů, měl by je posoudit lékař.
- **E (elevation)** hodnotí vyvýšení. Pokud máme mateřské znaménko beze změny mnoho let nad úrovní okolní kůže, není většinou důvod k panice. Jakmile však začne růst do výšky, může už jít o známku nádoru.

je problém nepřehlédnutelný, může skončit velmi smutně.

### Pravdy a omyly

Mnoho nedočkavců si myslí, že když budou před dovolenou chodit na solárium, u moře jim už nehrozí spálení. Na to lze spolehnout, jako kdybychom použili ochranný faktor 2 až 3, což se rovná téměř nule. Účinné opalovací prostředky chrání kůži před paprsky UVB i UVA. První hřejí a mohou pokožku spálit, druhé necítíme, ale pronikají do hlubších vrstev, kde nezdídka způsobí značné škody.

Pravda, rozumné opalování je zdravé, za určitých okolností to však zcela neplatí. Porada s lékařem je nutná při používání léků, které zvyšují citlivost na slunce. Patří mezi ně například antibiotika tetracyklinového typu, anti-diabetika, antihistaminika, psychofarmaka, léky na srdce a další.

Přímo zákaz pobytu na přímém slunci platí při infekčních onemocněních a extrémně citlivé pokožce. Vystavovat by se mu neměly těhotné ženy, u kterých může vlivem hormonálních změn vzniknout takzvané melasma, což jsou větší plochy tmavě hnědé nebo namodralé zbarvené kůže. Nepředstavují sice problém zdravotní, kosmetický však ano. Lidé, kteří mají hodně pigmentových znamének a v rodině někoho, kdo melanom má nebo měl, necht na opalování také raději zapomenou.

Hodně je rozšířená rada, že když budeme dostatečnou dobu před opalováním užívat betakaroten, vyhneme se všem nepříjemnostem. Nespolehejme na to! Tato látka působí jako antioxidant, tudíž odstraňuje z těla nežádoucí volné kyslíkové radikály, spálit se ovšem můžeme. Navíc překročíme-li doporučené dávkování, není vyloučeno, že si místo kýženého bronzu vykoledujeme spíš odstín provázející žloutenku. (toj)

Foto archiv