

Trendyzdraví.cz, 14. 07. 2014



gazet pro skvělou kondici

[MEDICÍNA](#) | [KOSMETIKA](#) | [DOMÁCNOST](#) | [RODINA](#)
[ODNÍ LÉČBA](#) | [VÝŽIVA A GASTRONOMIE](#) | [SPORT A WELLNESS](#)

ADNA

čtenější

aviry mají na domí přjem a acení můžete se vít hučení v vě? é potraviny ednostnit př etariánství a anství?

keta

se snažíte cházet v létě vodním ím?

m doplňky v (25.62%)

im se covat (17.36%)

inou hygienou stách (19.01%)

u (18.18%)

(19.83%)

zerce

se inzerovat na webu?

oklujte nás!

HLAVNÍ STRANA » MEDICÍNA » ČLÁNEK



POZNÁVE BULHARS

Melanom je stále podceňovaný zabiják

14. 07. 2014

Léto, čas koupání, zasloužených dovolených u moře a časté pobytu na slunci. Oblíbené roční období však s sebou přináší nejen klid a odpočinek, ale také rizika. Jedno z největších j přímo spojeno se symbolem léta – Sluncem. Intenzivnější působení slunečních paprsků na lidskou pokožku přispívá k 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 neb rodinné chatě u rybníka. Slunce dokáže být nebezpečné tak v místech, kde by to málokdo čekal.

Nádor vznikající z povrchové kožní vrstvy

Rakovina kůže je onemocnění, které postihuje nejprve kůži a v něki případech může zakládat dceřiná ložiska (metastázy) v jiných orgán. Někteří z těchto nádorů mohou působit destruktivně pouze v místě vzniku a poškozovat tak nejen kůži, ale i okolní sliznice, svalovinu, chrupavky, jiné ohrožují na životě metastazováním.

Mluvíme-li o rakovině kůže, máme na mysli nádory vznikající z povr kožní vrstvy – pokožky. Jedná se o bazaliom, spinaliom a o nejnebezpečnější formu kožní rakoviny, maligní melanom. Melano zhoubný nádor vznikající nekontrolovatelným růstem pigmentových buněk, který se vyskytuje převážně na kůži. Přestože se jedná o je z méně běžných typů rakoviny kůže, je příčinou největšího počtu úm Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že v souvislosti s melanomem zemře ročně okolo 48 tisíc lidí, což představuje 75 % úmrtí spojených s rakovinou kůže.

V České republice jím v současnosti onemocní přibližně 2 4 osob za rok a toto číslo každoročně stoupá. Zhruba pětina t počtu na něj zemře. Průměrný věk pacienta s melanomem j 54 let. Těchto nádorů nejvíce přibývá ve skupině mužů nad 50 let, podle statistik podceňují riziko kožní rakoviny, a u žen ve věku 10–2 které často podléhají trendu snědé, atraktivní kůže. Odborníci odhad že 45–50 % lidí, kteří se dožijí 65 let, budou mít alespoň jeden typ rakoviny kůže.

Trendvzdaví.cz. 14. 07. 2014

Onemocnění Češi rádi podceňují

České republice je situace v souvislosti s melanomem alarmující hlídů neustálého nárůstu výskytu onemocnění. V přepočtu na 100 lidí byl v roce 1970 hlášen výskyt tří nových onemocnění v populaci, v roce 2002 to bylo již patnáct nových případů, v současnosti pak výskyt činí dvacet diagnostikovaných ročně. Počet onemocnění melanomem v České republice tak za posledních 40 let stoupl více než sedmkrát. „Člověk s tmavou kůží bývá často považován za důkaz zdraví. Kult slunce a opalování v mnohém velmi nebezpečný,” uvádí doc. MUDr. Ivana Kuklová, specialista oboru dermatologie z kliniky Zámeček Malvazinky, která provozuje společnost Mediterra. „Za posledních čtyřicet let se ochranná vrstva zmenšila o deset procent. Znamená to, že na Zemi je nyní asi o dvacet procent více nebezpečného UVB záření a delší pobyty na slunci tak znamenají i větší riziko,” dodává doc. Kuklová.

Často dokážeme rozpoznat sami

Asi 30–50 % melanomů vznikne na podkladě pigmentového znaménka. Svou kůži známe nejlépe sami a zvláště tehdy, když si ji pravidelně kontrolujeme, dokážeme odhalit sebemenší odchylky v průběhu času. Příznaky, které signalizují přeměnu klidného pigmentového znaménka, jehož včasné odstranění často předejde rozvinutí zhoubného nádoru, můžeme shrnout podle ABCDE pravidel:

A (asymmetry): asymetrie

(okružní znaménko je skvrna, která nemá pravidelný tvar.)

B (border): ohraničení

(okružní znaménko by měla být ostrá a pravidelná. Neostré, rozpité ohraničení nebo nepravidelné výběžky vyběhající ze znaménka by měly přivést vaši pozornost.)

C (colour): barva

(okružní znaménko není příznivé, když je znaménko tmavě hnědé až černé nebo má nepravidelnou skvrnitou pigmentaci s různými odstíny.)

D (diameter): průměr

(okružní znaménko, jehož průměr je větší než 5 milimetrů, by mělo přivést vaši pozornost.)

E (elevation): vyvýšení

(okružní znaménko, které pozorujeme růst pigmentového znaménka do výšky, může to být známka zhoubného nádoru. Pokud však máme mateřské znaménko již řadu let a jeho výška se nemění, nemusí to znamenat nebezpečí.)

Trendyzdraví.cz, 14. 07. 2014

Časné vyšetření může zachránit život

U rizika se zhoubným melanomem je důležité zmínit, že tento druh rakoviny je možné léčit a jeho včasné zachycení výrazně zvyšuje šanci na úplné uzdravení. „Cílem nás dermatologů je zachytit maligní melanom včas, tedy ve stádiu, kdy ještě nejsou založeny metastázy,“ připomíná doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc. a dodává: „Včasně provedené vyšetření u dermatologa zaručuje, že bude nemoc odstraněna ve fázi, kdy je naděje na úspěšnou léčbu velmi velká a podobná. 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 podezřelého, je nutná kontrola u lékaře.“

Slunce léčí, ale může také zabíjet

Učast na onemocnění přitom neznamena žádný velký zásah do běžného života. Klíčem je omezit pobyt na slunci, používat opalovací krémy a neopavovat tak svou pokožku nepřiměřeně dlouho působením slunečních paprsků. Je tedy důležité používat kvalitní krémy se silným ochranným faktorem proti ultrafialovému záření a také dodržovat určité strategie, které zajistí dostatečnou ochranu, jež je deklarována na příslušném výrobku. „V zásadě platí, že prostředek nanášíme na kůži v dostatečné množství alespoň dvacet minut před pobytem na slunci a tuto aplikaci opakuje několikrát během dne. Při koupání je nutné nanášet vodě odolné prostředky, a to v intervalech uvedených na výrobku opakovaně aplikovat na vystavená slunci,“ konstatuje doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc.

Tipy o zdraví své pokožky

Na riziko by ve vztahu ke slunci měli být lidé, kteří mají na těle znaménka, atěšských znamének nebo pigmentových skvrn, neboť může jít o známky před-nádorových kožních stavů. Zvýšené riziko mají také lidé se světlou pletí, lidé světlavé s modrými očima či lidé s rezavými vlasy. Na pozor by se měli mít i ti, u kterých nebo u jejichž rodinných příslušníků se melanom vyskytl. „Ohrožen je prakticky každý, kdo tráví čas na slunci, ať už z pracovních, či jiných důvodů. Stejně tak lidé, kteří se na rizika měli uvědomit ti, kteří pravidelně navštěvují solária,“ říká doc. MUDr. Ivana Kuklová, CSc. „Lidé mají tendenci rizika spojená s opalováním pokožky podceňovat. Mnohdy tak navštíví odborníka až tehdy, když je problém viditelný a všimne si jej okolí. Včasné vyšetření ale