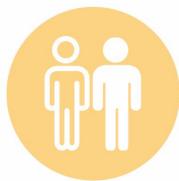


Dezinformace mohou vést až k melanomu.

Chraňte svou kůži i oči. Se zvyšující se frekvencí prosluněných dnů se zejména sociální sítě opět plní dezinformacemi ohledně toho, jak kůži správně chránit před nebezpečným slunečním zářením. Na časté mýty se zaměřila nezisková organizace Loono, která přináší užitečné tipy, jak si užít léto ve zdraví a bez spálenin. „Rakovina kůže je nejčastějším typem rakoviny v České republice. A přestože sluneční záření patří mezi významné faktory jejího vzniku, stále hlasitěji se šíří dezinformace o tom, že kůži není zapotřebí nijak chránit, že si musí „zvyknout“. S podobnými ničím nepodloženými nesmysly se můžeme setkat také ohledně nošení slunečních brýlí,“ vysvětluje Kateřina Šédová, zakladatelka neziskové organizace [Loono](#). „S těmito dezinformacemi je zapotřebí bojovat, protože mohou lidem, kteří jim uvěří, způsobit vážné zdravotní následky, v některých případech i fatální,“ dodává. Nejznámějším a zároveň nejobávanějším typem rakoviny kůže je takzvaný melanom, který patří mezi agresivní nádory s tendencí velmi rychle metastázovat. Nejčastěji se nachází na kůži, ale vzácné nejsou ani případy, kdy se objeví v oku nebo na sliznici. Vzhledem k jeho agresivnímu charakteru je naprosto zásadní prevence a jeho včasné zachycení. Za vznikem melanomu stojí právě nadměrné vystavování slunečnímu záření bez náležité ochrany. Roli hraje také věk, kdy riziko rozvoje rakoviny kůže stoupá po 50. roce, genetika, světlý fototyp, časté „spálení“ od sluníčka, větší množství mateřských znamének nebo kouření. „Některé z rizikových faktorů samo zřejmě ovlivnit nemůžeme. Vhodnou ochranu kůže a očí však ano. Proto bychom neměli zbytečně riskovat a dávat prostor dezinformátorům. Vždy hledejte informace vycházející z vědeckých dat, protože ta hovoří jasně. Pravidelnými spáleninami rozhodně nedosáhnete perfektní kůže. Jen si zaděláte na možné zdravotní problémy v budoucnu,“ říká Kateřina Šédová. Jak tedy svou kůži účinně bránit? Omezte pobyt na přímém slunci mezi 11. až 15. hodinou, kdy je intenzita UV záření dvakrát vyšší než v 10 nebo v 16 hodin. Používejte širokospektré foto protektivní krémy s vysokým faktorem, nejlépe 50+. Krému aplikujte dostatečné množství a mažte se opakovaně. Nezapomínejte používat také sluneční brýle s certifikovaným UV filtrem a pokrývku hlavy. Klobouk s širokou krempou je lepší než kšiltovka, chrání totiž celý obličej a krk. Pomoci může také vhodné oblečení. To by mělo být ideálně prodyšné, například bavlněné a spíše tmavé barvy. Tmavší barvy totiž absorbují více UV záření, a tak ho ke kůži doputuje méně. V dnešní době existuje také široká nabídka oblečení s ochranným faktorem. Chraňte se také pod mrakem, UV paprsky totiž pronikají i přes ně. Nízká oblačnost nezastaví 90 % z nich. Nezapomenejte se chránit i při běžném fungování ve městě a na výletech, zejména při výstupu do hor. Se zvyšující se nadmořskou výškou je totiž kůže vystavována větším dávkám UV záření. Sluneční paprsky se odráží od sněhu, vody i písku. Před slunečním zářením by se měly chránit i děti. Kůže má dlouhou paměť a časté spálení v dětství může zvyšovat riziko rakoviny kůže v dospělosti. Malé děti patří mezi nejcitlivější skupinu, do tří let by měly být na přímém slunci jen minimálně. Rakovinu kůže mohou způsobit i návštěvy solárií, hlavní složkou je jich lamp je totiž UVA záření, které kromě rakoviny způsobuje i stárnutí kůže. „V rámci prevence bychom pak ne měli zapomínat ani na pravidelné návštěvy odborníků a samovyšetření znamének. K dermatologovi bychom měli zajít alespoň jednou ročně. Ale v případě, že si najdete podezřelé znaménko, se objednejte bezprostředně,“ dodává Šédová. Samovyšetření znamének je vhodné provádět jednou měsíčně. Jak na to poradí aplikace [Preventivka](#), která uživatele samovyšetřením provede a každý měsíc ho připomene.

Rizikové faktory pro vznik rakoviny kůže



Světlá kůže



UV záření



Genetika



Více mateřských
znamének



Oslabený
imunitní systém



Věk

Z časopisu <https://www.moravskysenior.cz/> srpen vybral Věroslav Kozák