

Máj je mesiacom povedomia o rakovine kože: Nepodceňujte zdravie pokožky, chráňte sa pred priamym slnkom

Každoročne počas mája, tesne pred hlavnou letnou sezónou, odborníci šíria osvetu a zvyšujú povedomie o rakovine kože. Osobitná pozornosť sa venuje melanómu - agresívnemu typu rakoviny kože, ktorému možno predchádzať. Cieľom kampane je zdôrazniť význam ochrany pred slnkom obzvlášť v letných mesiacoch, pričom upozorňuje na súvis medzi celkovým vystavovaním sa UV žiareniu a rizikom vzniku rakoviny kože.

ČO JE TO MELANÓM A KDE MÔŽE VZNIKNÚŤ

Koža sa skladá z viacerých typov buniek a jej súčasťou sú aj melanocyty - špecializované bunky, ktoré produkujú pigment určujúci sfarbenie pokožky. Melanóm je typ rakoviny kože, ktorý vznikne v dôsledku premeny zdravých melanocytov a straty kontroly pri delení týchto buniek.

Melanóm môže vzniknúť:

- z už existujúceho znamienka na koži - vtedy je možné spozorovať premenu znamienka, konkrétne zmenu jeho tvaru, farby, veľkosti, prípadne jeho ohraničenia.

(Ako spoznáte podozrivé znamienko: https://www.uvzsr.sk/docs/letaky/plagat_melanom.pdf)

- kdekoľvek na tele, aj na koži pod nechtami, na dlaniach či na chodidlách, na slizniciach. Rast rakovinových buniek sa líši od rastu normálnych buniek. Rakovinové bunky namiesto odumierania pokračujú v raste a tvoria nové abnormálne bunky, ktoré sa pomerne rýchlo dokážu rozšíriť aj do iných vzdialenejších tkanív tela (skryto metastázovať môžu napríklad v črevách, v mozgu alebo v nadobličkách).

Hoci je melanóm najmenej častým druhom rakoviny kože, je najagresívnejší a ak sa odhalí neskoro, má zlú prognózu. Pri včasnej diagnóze je možné ho vyliečiť chirurgicky, prípadne mu predchádzať, a to odstránením rizikového znamienka.

Rakovina kože postihuje ľudí so všetkými typmi pleti, vo všeobecnosti však jedinci so svetlejšim typom pleti čelia vyššiemu riziku vzniku rakoviny kože. U jedincov s tmavším typom pleti zas hrozí, že sa rakovina kože odhalí až v neskoršom štádiu, keď je prognóza horšia.

KROKY, KTORÝMI OCHRÁNITE KOŽU PRED POŠKODENÍM A ZNÍŽITE RIZIKO OCHORENIA:

- Neopaľujte sa, a to ani rekreačne (priamemu slnku by obzvlášť nemali byť vystavené deti). Osvojte si poznatok, že opálená pokožka je znakom poškodenia slnkom – nič také ako zdravé opálenie neexistuje.
- Vyhýbajte sa silnému priamemu slnečnému žiareniu, najmä v letných mesiacoch a medzi 11:00 – 15:00
- Chráňte sa pred slnečným žiarením pomocou opakovaného nanášania krémov s ochranným faktorom proti UV žiareniu, prekrytím pokožky ľahkým priedušným oblečením, nosením pokrývky hlavy v exteriéri a slnečnými okuliarmi s UV ochranou.
- Nepoužívajte solária.
- Pravidelne kontrolujte svoju pokožku. Počas samovyšetrenia si všimajte akékoľvek zmeny vzhľadu kože a znamienok - mali by ste si všimnúť tmavú a škvrnitú farbu, nepravidelný tvar, neohraničené okraje, veľkosť znamienok a v prípade takýchto zmien čím skôr navštíviť lekára,
- Absolvujte raz ročne kontrolu u dermatológa, ktorý zhodnotí rizikovosť už prítomných znamienok.
- Ak plánujete dlhší pobyt v exteriéri, skontrolujte si UV index pre daný deň a dodržte odporúčania pre stanovenú hodnotu indexu

UV INDEX SI VIETE SKONTROLOVAŤ ONLINE

Pri plánovaní aktivít „pod holým nebom“ si môžete pomôcť aj predpoveďou intenzity slnečného žiarenia, ktorú pripravuje Slovenský hydrometeorologický ústav (SHMÚ). Aktuálna denná predpoveď je obvyčajne od apríla do konca septembra dostupná online na webstránke SHMÚ: <https://www.shmu.sk/sk/?page=2424>

Intenzita slnečného žiarenia sa vyjadruje medzinárodne zavedenou jednotkou merania intenzity ultrafialového žiarenia, takzvaným UV indexom (UVI). Hodnota UVI ukazuje, aké silné budú

v priebehu dňa slnečné lúče a akú ochranu je pred nimi primerané použiť. UVI sa vyjadruje na jednoduchej číselnej škále od 0 do 11+. Čím vyššia je hodnota indexu, tým väčšie je riziko poškodenia kože slnečným žiarením.

OPATRNOŠŤ NA SLNKU VÁS O VITAMÍN D NEUKRÁTI

Pre prirodzené doplnenie vitamínu D úplne stačí aj relatívne krátky pobyt na slnku:

Ľuďom so svetlou pokožkou, ktorá sa rýchlo spáli, pobyt na slnku 10 – max. 20 minút bez ochranných prostriedkov v čase pred 10. hodinou dopoludnia alebo popoludní po 16. hodine.

Ľuďom so svetlohnedou a tmavšou pokožkou postačí pobyt na slnku 10 – 20 minút bez ochranných prostriedkov v čase pred 11. hodinou dopoludnia alebo popoludní po 15. hodine.

Už takéto krátke vystavenie sa slnečným lúčom niekoľkokrát týždenne postačuje na to, aby si vaše telo dokázalo vytvoriť potrebné množstvo vitamínu D.

JEDNODUCHÉ KROKY NA ZMIERNENIE ŠKODLIVÝCH DOPADOV SLNEČNÉHO ŽIARENIA



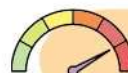
Obmedzte čas strávený na priamom slnku, najmä v lete a medzi 11.00 – 15.00 hod



Natierajte sa krémom s ochranným faktorom proti UV žiareniu



Chráňte si pokožku priedušným oblečením



Zohľadnite predpoveď UV indexu



Neopaľujte sa, zdržiavajte sa v tieni



Noste v exteriéri pokrývku hlavy



Nasadte si okuliare s UV filtrom



4/2023



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY