

Zvláštní ochranu potřebují děti

- Novorozence a děti do 2 let nevystavujte slunečnímu záření vůbec.
- Děti starší 6 měsíců chraňte krémy s ochranným faktorem 15 a více.
- I starší děti by měly pobývat na otevřeném slunci jen krátké chvíle.
- Ochrana hlavy vhodným kloboukem a očí slunečními brýlemi s filtrem proti UV záření jsou podmínkou!

A ještě slovo o soláriích

Solária využívají tu méně škodlivou část ze spektra podobného slunečnímu záření. I jejich paprsky však mohou při neodborném poskytování péče nebo nadměrném vystavování záření poškodit kůži a zrak. Doporučovaná je jen 1 kúra s maximálně 10 expozicemi ročně. Je absolutně nutné využívat službu jen v odborných zařízeních s kvalifikovanou obsluhou a kontrolovaným přístrojem.

Opalovací kúra v soláriích je vhodná např. jako příprava kůže před očekávanou expozicí vysoké intenzitě slunečního záření při cestě do tropických zemí, vysokohorském pobytu apod.

A ještě dobré zprávy na závěr:

Budete-li se řídit radami, které jste právě dočetli, můžete užívat blaha slunečního záření zdravě a bez obav.

A budete-li mít jakékoliv pochybnosti o zdraví své kůže, neváhejte se svěřit svému lékaři. Jen včasná léčba Vám přinese úplné a trvalé uzdravení.



Autoři

MUDr. Dagmar Jírová, CSc.

doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.

Recenze

doc. MUDr. Dagmar Ditrichová, CSc.

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10,

ve vzdělávací agentuře

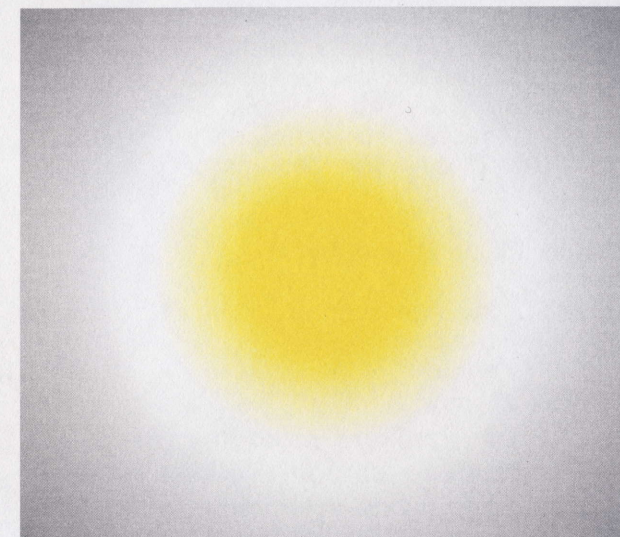
Ing. Radmil Buriánek - KOTNOV, Palackého 355, Tábor

Vytiskl DISK Říčany, Černokostelecká 323

1. vydání, Praha 1999

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné



Slunce dobré i zlé

Prevence rakoviny kůže

Sluneční záření je předpokladem života. Může však být také příčinou mnoha onemocnění, mezi nimiž je nejzávažnější nádorové onemocnění (rakovina) kůže.

V přirozených dávkách dává sluneční záření rostlinám a živočichům teplo nezbytné k jejich životu, umožňuje vidění, pravidelné snižování a zvyšování všech tělesných funkcí v rytmu dne a noci, fotosyntézu s tvorbou kyslíku, dosažení duševní pohody a dobré tělesné výkonnosti, tvorbu vitamínu D a zpracovávání vápníku.

V nadměrných dávkách může sluneční záření poškodit zrak a kůži.

Poškození kůže vzniká zvýšenými chemickými, tepelnými a biologickými reakcemi, které probíhají od dětství po celý život. Účinky slunečního záření se tedy s věkem hromadí a sčítají.

Důsledkem takové zvýšené reakce mohou být záněty, zmnožení buněk, ztlustění rohové vrstvy kůže, deformace povrchu nadměrnou tvorbou vaziva v podkoží, urychlené stárnutí kůže s tvorbou hlubokých vrásek, potlačení obranných schopností kůže, vznik přecitlivělosti nebo dokonce **nádorové bujení**.

Nádorů kůže stále přibývá!

Nádorů kůže je mnoho druhů. Nazývají se melanomy a karcinomy.

Dobré zprávy:

Před vznikem rakoviny kůže je možné se chránit. Většina nádorů kůže je úplně vyléčitelná, pokud se léčí včas.

Jak se vznikající nádor projeví?

Tmavší flíček na kůži (piha, névus) tmavne, zvětšuje se, mění tvar, rozpíjejí se jeho okraje, mokrý nebo se na něm vytváří strup.

Test sebevyšetřování

Odpovíte-li ano na některou z následujících otázek, poraďte se se svým lékařem.

Odpovíte-li ano na tři nebo více následujících otázek, navštivte ihned svého lékaře!

Slíbené otázky:

Svědí Vás nějaká pigmentová skvrna (piha, névus) nebo je zvýšeně citlivá?

Má průměr 1 cm nebo větší?

Zvětšuje se?

Je nepravidelně ohraničená?

Zvyšuje se její černý nebo hnědý odstín?

Je zanícená?

Mokrý nebo se na ní tvoří strup?

Znovu opakujeme:

Většina nádorů kůže je úplně vyléčitelná, pokud se léčí včas.

Nejzávažnější rizika

Vystavování slunečnímu záření

- Dlouhodobé celoživotní vystavení slunečnímu záření - zemědělci, námořníci, stavební dělníci.
- Náhlé prudké oslunění neopálené kůže při letní nebo zimní rekreaci.

Věk a pohlaví

- Dětská pokožka je zvláště citlivá, jemnější, tenčí a bez ochranných pigmentů. Slunění kojenců a malých dětí je vysoce nebezpečné.
- Výskyt některých nádorů, u nichž záleží na délce vystavování slunečnímu záření, vzrůstá s věkem.
- Pohlaví nerozhoduje. Častějším místem výskytu některých nádorů u žen jsou dolní končetiny a záda u mužů.

Vlastnosti lidí

- Lidé se světlou kůží a pihami. Tento typ lidí je doplněn světlými vlasy (blond, zrzavými) a modrýma očima. (Tmavší kůže obsahuje více pigmentu melaninu, který ji chrání.)
- Lidé, kteří se na slunci snadno spálí a nehnědnou vůbec nebo jen obtížně.
- Lidé, kteří se v posledních 20 letech opakovaně na slunci spálili.
- Lidé, kteří mají více pigmentových skvrn.
- Lidé se sníženou odolností.

Kde a kdy hrozí nebezpečí?

- Nebezpečí hrozí nejvíce u vody a na sněhu, zvláště u moře a ve vysokých horách. Odraz slunečních paprsků od vody, písku a sněhu zvyšuje sílu jejich působení.
- Slunce září nejsilněji mezi 11. a 14. hodinou denní.
- Sluneční paprsky pronikají zčásti i mraky a látkou slunečniců. Ani ty spolehlivě před poledním sluncem neochrání.
- Chladný vánek ochlazuje kůži a snižuje pocit horka. Opalování na větrné pláži je proto záluďnější.
- Pozor na léky! Některé zvyšují citlivost na sluneční paprsky. Mohou to být např. antihistaminika, antibiotika, psychofarmaka, barbituráty, kontraceptiva, umělá sladidla, léčebné krémy a masti aj. Upozornění hledejte v příbalovém letáčku nebo na obalu, ale raději se zeptejte svého lékaře.
- Pozor na alkohol! Zvyšuje přirozenou únavu ze slunce a spánek na slunci je největším nebezpečím.

Pamatujte:

Nejlepší ochranou před nebezpečím vzniku kožních nádorů je co nejstřídmější pobyt na slunci. Opálená kůže již není v módě a navíc rychleji stárne.

Jak se chránit?

Při neopálené kůži je nutno omezit pobyt na slunci na minimum. Zpočátku nepřekračujte dobu slunění několik minut denně, postupně můžete být na slunci déle. **Nikdy se ale nevystavujte slunci až do spálení kůže!**

Při pobytu na slunci je nutné používat opalovací krémy, mléka nebo gely, rtěnky a pomády na rty **s ochranným faktorem proti slunečnímu záření**. Síla faktoru je označena na balení a pohybuje se běžně v rozmezí od 2 do 25. Speciální léčebné dermatologické přípravky však mohou mít ochranný faktor o síle až 100. Číslo označuje, kolikrát déle můžeme být na slunci, aniž bychom se spálili, ve srovnání s dobou, kdy je kůže nechráněna. (Např. ochranný faktor 10 znamená, že je možno být na slunci desetkrát déle bez spálení, než kdybychom faktor nepoužili.) To však neznamená, že bychom měli této doby skutečně využít! Chrání před spálením a ne před rizikem onemocnění!

V současné době obsahuje přídatek slunečního ochranného faktoru i řada kosmetických výrobků určených k běžné denní péči o pleť a vlasy (např. krémy, make-up, laky na vlasy).

Ochranné přípravky a předměty

- Ochranný přípravek se musí nanášet na kůži každé 2 hodiny a bezprostředně po koupeli nebo propocení.
- Ochrana faktorem nejméně 25 by měla být použita na tělesné oblasti s pigmentovými skvrnami.
- Vysoký ochranný faktor by měl být použit na zvláště citlivá místa, jako jsou lící kosti, nos, rty.
- Čím je kůže citlivější, tím vyšší ochranný faktor by se měl používat.
- Hlava by měla být chráněna před úžehem slunečním kloboukem. Široká střecha takového klobouku ochrání i líce a ramena.
- Nezapomínejte na oči! Používání slunečních brýlí s filtrem proti UV záření je naprosto nezbytné!