



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2
www.vfn.cz

Praha, 26. 5. 2022 | Strana 1 z 2

TISKOVÁ ZPRÁVA

Naše kůže si pomatuje každé spálení. Nezapomíná a nepromíjí! Jak ji v létě chránit?

Používat opalovací krémy s vysokým faktorem a UVB a UVA filtry, aplikovat opalovací přípravky 20 až 30 minut před zahájením opalování, neslunit se přes poledne a pokud se pokožka spálí, nevystavovat ji slunci vůbec, dokud zánět neodezní – to jsou základní pravidla bezpečného letního opalování. Intenzita slunečního záření v Česku navíc začíná odpovídat středozevnímu. A i když se pokožka na léto moc připravit nedá, je nutné o ni pečovat. Nezapomínejte ani na kontrolu kožních znamének a pih. Pokud se začnou zvětšovat, měnit barvu nebo tvar, vyhledejte včas lékaře. Změny mohou souviset s rozvojem zhoubného kožního nádoru melanomu, který patří mezi agresivní nádory, má tendence rychle metastázovat a pokud se nezachytí včas, léčba již nemusí být účinná. Ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze odhalí lékaři ročně přes 500 nových melanomů, v celé České republice je to více než tři tisíce.

„Incidence melanomu se celosvětově zvyšuje. V České republice je přibližně stejná jako v ostatních zemích střední Evropy, které mají podobnou geografickou polohu i zastoupení odpovídajících kožních fototypů v populaci. Díky řadě edukačních programů se u nás zvyšuje záchyt včas diagnostikovaných melanomů, které převažují nad těmi pokročilými a prognosticky vážnými,“ uvádí primářka Dermatovenerologické kliniky VFN a 1. LF UK MUDr. Ivana Krajsová, MBA s tím, že neustále rostoucí počet melanomů i dalších kožních nádorů má mimo jiné na svědomí životní styl, kdy i v zimě často jezdíme na dovolenou k moři, a především nedostatečná ochrana pokožky před sluncem. Většina české populace patří podle dermatologů mezi druhý a třetí fototyp. Zpočátku je tedy nutná vyšší ochrana, klidně s faktorem 50. Po zhnědnutí bychom jej teprve měli snižovat na 30 popřípadě 15. Opalovací přípravky s ještě nižším faktorem už pokožku příliš nechrání.

Vyšetření znamének – raději 100x zbytečně než jednou pozdě

„Základním varovným signálem bývá vznik nového, hnědého, černého či červeného zbarveného ložiska, které na kůži původně nebylo a stále se, i když třeba pomalu, zvětšuje, roste, mění tvar i povrch. Charakteristickým rysem všech kožních nádorů je také to, že nemizí, ale naopak se stále zvětšují. Sledovat je potřeba i stávající znaménka. Pokud se mění, zvětšují a postupně se začnou odlišovat od ostatních, je čas poradit se s praktickým nebo kožním lékařem či přímo navštívit melanomovou poradnu,“ vysvětluje primářka Ivana Krajsová a dodává, „zájemci o vyšetření k nám mohou přijít bez objednání. Nevýhodou je často delší čas strávený v čekárně, ale pacienti zase nemusí čekat na termín několik týdnů až měsíců. Běžně vyšetřujeme ve čtyřech ambulancích a nezastavíme se.“ Dermatologická ambulance VFN má v evidenci kolem 5,5 tisíce pacientů po operaci kožního melanomu a mnoho dalších s ostatními typy kožních nádorů.

Melanom jako možný následek spálené kůže v dětství?

„Kůže je největší orgán v těle a pamatuje si všechno od dětství po stáří, včetně spálení sluncem. Vysvětlujeme si to tak, že dochází ke změnám a poškození DNA, které se postupem času nashromáždí, až přijde jistý kritický bod, kdy se může rozvinout nádor. Občasné spálení nutně neznamená, že zhoubný nádor vznikne, každý máme jiný fototyp kůže a jinou kapacitu reparačních mechanismů. Problematičtější je spálení v dětském věku,“ vysvětluje MUDr. Miroslav Důra z Dermatovenerologické kliniky VFN a 1. LF UK. Dětská kůže je vůči UV záření velmi citlivá a snadněji se spálí. U dětí jsou kožní nádory včetně melanomu extrémně vzácné a výjimečné, avšak opakované spálení kůže v dětství může



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2
www.vfn.cz

Praha, 26. 5. 2022 | Strana 2 z 2

TISKOVÁ ZPRÁVA

znamenat zvýšené riziko vzniku melanomu v dospělosti. Prevence proto musí začínat již u malých dětí. „Děti do půl roku by neměly být vystavovány přímému slunce vůbec. Ani děti do dvou let nevystavujeme přímému slunečnímu svitu zejména během poledne, kůži chráníme oděvem a ošetřujeme krémy proti spálení s SPF faktorem. U starších dětí je kůže stále ve vývoji, takže se sluncem nadále opatrně,“ uzavírá doktor Důra.

O Všeobecné fakultní nemocnici v Praze

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) patří mezi největší nemocnice v ČR. Poskytuje základní, specializovanou, a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékárenskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků. Je zároveň hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

www.vfn.cz

O 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy je největší z českých lékařských fakult – navštěvuje ji přes 4500 studentů. Základními studijními programy jsou všeobecné a zubní lékařství, kromě nich nabízí fakulta studium dalších zdravotnických oborů, specializační a celoživotní vzdělávání a řadu doktorských programů. Každoročně absolvuje 1. LF UK více než 300 nových lékařů

www.lf1.cuni.cz

Pro další informace:

Mgr. Marie Heřmánková, tisková mluvčí VFN v Praze, e-mail: marie.hermankova@vfn.cz, tel.: 224 962 074