

Evropský den proti melanomu

Zlín 18. 5. 2022 - Kroměříž 19. 5. 2022

Od roku 2001 se pravidelně v květnu pořádá Evropský den proti melanomu. Jedná se o celoevropskou vzdělávací kampaň k prevenci kožních nádorů, jejíž nejúčinnější cestou je osvěta vedoucí lidi k provádění samovyšetření, k ochraně před slunečními paprsky a k pravidelným preventivním prohlídkám kůže.

V rámci Evropského dne proti melanomu se v našem kraji konají i bezplatné screeningové akce. Dne 18. května 2022 mezi 10. a 17. hodinou bude na Náměstí Míru ve Zlíně otevřen stan, ve kterém si můžete nechat vyšetřit svá znaménka nebo změny na kůži. Dne 19. května 2022 bude tato akce ve stejném čase pokračovat v Kroměříži na Velkém náměstí.

Co je to melanom

Melanom je velmi nebezpečný typ rakoviny kůže, která vzniká v kožních buňkách (melanocytech) vytvářejících kožní pigment. Je způsobován slunečním zářením, především jeho UVB složkou, které poškozuje DNA melanocytů a ty se poté nekontrolovatelně množí a tvoří kožní nádor - melanom. Melanom se nejčastěji objevuje na kůži, ale může se vytvořit i na sliznici či v oku. Díky tomu, že viditelný, lze jej odhalit a včas zahájit léčbu.

Rizikové faktory melanomu

Obecně mají větší sklon k melanomu lidé se světlejší kůží a světlými nebo zrzavými vlasy a také lidé s větším počtem mateřských znamének. Větší sklon k tomuto typu kožního nádoru mají také lidé, kteří se v dětství nebo mládí rozsáhle nebo často na slunci spálili. Tento faktor je velmi zásadní. Je dokázáno, že více než chronické opalování je nebezpečné pro vznik melanomu spálení v období, když je kůže nejcitlivější - tedy v prvních 18 letech života.



Zdroj: Vlastní zpracování

Prevence melanomu

U malých dětí je vhodné vůbec je nevystavovat slunečním paprskům a v případech, kdy je to nevyhnutelné, je nezbytné je chránit pokrývkou hlavy, oblečením a krémem s vysokým ochranným faktorem.

Ochranný faktor uvádí, kolik ultrafialového záření se dostane do kůže po jeho použití. Například faktor 20 propustí do naší pokožky jen jednu dvacetinu slunečního záření, faktor 50 pak propustí jen jednu padesátinu paprsků atd.

Přestože si pomocí slunečních paprsků naše tělo vyrábí vitamín D, který je pro tělo nezbytný a sluneční paprsky mají blahodárny vliv na lidskou psychiku, neznamená to, že bychom kvůli tomu měli ležet hodiny na slunci a riskovat tak nádor kůže. Lidské tělo je schopné si vitamín D vytvořit i přes malý povrch kůže za velmi krátkou dobu.

Také umělé záření je pro naši kůži velmi nebezpečné (podle některých zdrojů jsou dokonce ještě nebezpečnější). Proto bychom měli být obezřetní při návštěvě solárií a vyhýbat se dalším podobným zářením.

Ve Zlíně, dne 9. 5. 2022
Zpracoval Ing. Josef Duchoň, Ph.D.

Zdroje:

<https://www.vitalia.cz/clanky/rakovina-kuze-vyrezavani-znamenek/>

<https://www.cancer.org/cancer/melanoma-skin-cancer/treating.html>

<https://www.cpzp.cz/spoluprotimelanomu/>