



TAKÉ VY MŮŽETE ONEMOCNĚT **RAKOVINOU KŮŽE**

To není prázdná fráze. To je smutná pravda. Ačkoliv si některé skutečnosti velmi neradi připouštíme, jsou reálné. Příliš mnoho lidí si, třebaš jen podvědomě, říká - „takové věci se stávají těm druhým“. Pak se snadno může stát, že si přítomnost nemoci připustí, až když je pozdě. Nebud'te jako oni a nenechte se překvapit, v sázce je přinejmenším Vaše zdraví.

Žádná informace ani preventivní opatření, které Vám proti rakovině dávají alespoň částečnou výhodu, nejsou zbytečné!

Otestujte se **KOLIK TOHO VÍTE O RAKOVINĚ KŮŽE ?**

Je onemocnění časté?

Jedná se o nejčastější zhoubný nádor. V České republice takto ročně onemocní až 20 000 osob.

Jak je onemocnění závažné?

Existuje několik typů rakoviny kůže. Nejčastěji se vyskytuje typ nádoru označovaný jako „bazaliom“, který většinou netvoří metastázy (dceřinná nádorová ložiska), má proto významně vyšší úspěšnost léčby.

Nejzhoubnější kožní nádor se nazývá „melanom“. Tento nádor, na rozdíl od dříve zmiňovaného, může metastazovat poměrně brzy, takže rychle zhoršuje šanci na úplné uzdravení. V posledních letech na zhoubný melanom v České republice umírá přibližně 350 osob ročně. Alarmující je rovněž skutečnost, že výskyt tohoto typu nádoru stále roste. Za posledních 30 let se počet nemocných zvýšil více než čtyřnásobně.

Jak nemoc vzniká?

Rakovina kůže se může vyvinout z „mateřských znamének“, může však vzniknout i jinde na kůži. Nejčastěji se nádor vyvine na kůži, která je opakovaně vystavována slunci nebo je mechanicky drážděna (např. oblečením).

Co bývá spojeno s vyšším rizikem vzniku nebo rozvoje nemoci?

- ultrafialové záření:
 - opakované spálení pokožky sluncem
 - opalování (zejména nárazové, ve vysokých dávkách i opalování v soláriu
 - fototyp kůže I,II (osoby, kterým často po pobytu na slunci kůže zčervená)
- velký počet „mateřských znamének“
- vyšší věk (zejména u méně zhoubných typů rakoviny kůže)
- výskyt onemocnění v nejbližší rodině



NEPŘEHLÉDNĚTE! NEPŘEHLÉDNĚTE! NEPŘEHLÉDNĚTE! NEPŘEHLÉDNĚTE!

Jak je možné se chránit?

Způsob ochrany je zcela zřejmý - nevystavovat se zbytečně slunci. V případě, že se pobytu na slunci nelze vyhnout, je nutné používat krémy s vysokým ochranným faktorem (krémy s nižším ochranným faktorem než SPF 15 jsou pro pobyt na slunci naprosto nedostatečné).

Přípravky, které jsou označovány jako „voděodolné“ rozhodně nejsou nesmyslné a nevydrží při pobytu ve vodě dlouho. Také při jejich použití je proto, po delším pobytu ve vodě, nutná opakovaná aplikace.

Nezapomeňte, že záření je intenzivnější na horách a u moře, proniká do vody a násobí se v blízkosti vodních a sněhových ploch, od kterých se odráží. V době od 11 do 15 hodin není vhodné pobývat na slunci vůbec. V této době je totiž vrstva atmosféry, přes kterou prochází sluneční paprsky, nejtenčí, a tak na zemský povrch dopadá nejvíce škodlivého záření.

Jak se nemoc projevuje?

Rakovina kůže se projevuje změnami na pokožce. Jedná se zejména o změnu barvy, velikosti, tvaru a struktury „mateřského znaménka“. Podezřelé jsou zejména barevné skvrny na kůži, které nemají pravidelný tvar (ovál, kruh), jsou nezfetelně ohraničené, větší než 5 mm. Zhoubné nádory jsou často tmavě hnědé až černé barvy nebo mají nestejněměrné zabarvení. Podezření na nádor budí také růst znaménka do výšky. **POZOR - všimněte si také plochých znamének.** Vaši pozornosti by neměly uniknout ani znaménka, která nápadně zesvětlila nebo se „ztratila“.

Dalšími příznaky onemocnění jsou mokvání a krvácení (bez zjevné příčiny) znaménka. V pokročilém stádiu nemoci může též dojít ke zvětšením mízních uzlin.

CO BYSTE JEŠTĚ MOHLI VĚDĚT

Není nutné se vystavovat slunci ani pro zajištění optimálního hospodaření organismu s vitamínem D. I přes ochranné krémy a oblečení totiž sluneční záření alespoň v malé míře proniká. Ani ve stínu se mu člověk nevyhne. I tato dávka slunečního záření je pro tvorbu vitamínu D dostatečná.

Vedle zvýšení rizika vzniku rakoviny kůže má sluneční záření i záření v soláriu negativní vliv na kvalitu pleti. Urychluje totiž její stárnutí a vznik vrásek.

Zhoubný nádor může vzniknout i pod nehtem.

CO BYSTE SI MĚLI PAMATOVAT

Pravidelné kontroly všech pigmentových skvrn a znamének formou samovyšetření přibližně 3-4 krát ročně, případně každoroční návštěvy u kožního lékaře, který dokáže posoudit nebezpečnost znaménka, pomůže zachytit onemocnění dostatečně včas a zvýšit tak naději na úspěšnou léčbu.

Přejeme Vám, abyste vždy měli nad svým zdravím plnou kontrolu.



REVĚRNÍ BRATRSKÁ POKLADNA

ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA

bezplatná infolinka: 800 213 213 • www.rbp-zp.cz

