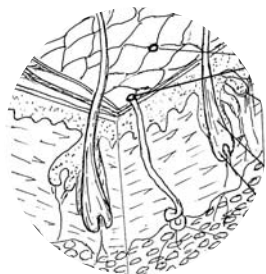


Stinná stránka slunce



Přestože už se dnes před pobytem na slunci nemažeme olivovými oleji nebo vepřovým sádlem, stále se nechováme správně. Sluneční záření patří k faktorům, které zvyšují riziko vzniku kožních nádorů. Proto bychom se vždy měli vybavit vhodným oblečením a krémy s vysokými ochrannými faktory. A ty je navíc potřeba umět správně aplikovat.

Dnes prakticky s jistotou víme, že sluneční záření a citlivá kůže kožního typu I a II představují faktory, které výrazně zvyšují riziko vzniku kožních nádorů – včetně nejzhoubnějšího maligního melanomu. Dalším faktorem je tzv. pozitivní rodinná anamnéza – ohroženou skupinou jsou ti jedinci, jejichž příímí pokrevní příbuzní měli kožní nádory. Stejně tak to platí i pro lidi, kteří onemocněli kožním nádorem v minulosti. U těchto osob existuje desetkrát větší pravděpodobnost opětovného vzniku nádoru než u těch, kteří jím ještě ne onemocněli. Také lidé, kteří mají na kůži větší počet pigmentových znamének, jsou více ohroženi. Protože se předpokládá, že tato znaménka se vytvářejí v útlém dětství působením ultrafialového záření, je jedním z preventivních mecha-

žím se vyvarovat pobytu na slunci v době mezi 11.–15. hodinou, kdy je UVB záření atmosférou nejméně filtrováno. V té době, nebo nejlépe po celý slunný den, se snažíme pohybovat se ve stínu budov či pod stromy a zároveň kryjeme kůži co nejvíce oděvem.

Ne každé oblečení chrání proti ultrafialovému záření stejně kvalitně. Záleží na druhu materiálu, barvě vláken, struktuře tkaničky, stáří látky, sepranosti, suchosti nebo vlhkosti. Proto je nejlepší, když pro plánovaný pobyt na slunci zvolíme oblečení z certifikovaných tkanin, u nichž je deklarován stupeň ochranného faktoru (UPF) proti UV záření (více na www.plazovebleceni.cz).

V každém případě ale část kůže zůstává nezakryta pokaždé – především obličej. Co s tím? Naše babičky nás vedly k tomu, že

Jediná účinná prevence? Ochrana proti slunečnímu záření

nismů účinná ochrana dětí před sluncem. Někdy se na vzniku kožních nádorů spolupodílí i oslabený imunitní systém organismu, ať už chorobou, nebo léčbou imunosupresiv. Protože si předky ani charakter své kůže nemůžeme vybrat, zbývá nám jako účinná prevence prakticky výlučně kvalitní ochrana proti slunečnímu záření.

Opalování zrychluje tvorbu vrásek

Ženy, které se cíleně opalují, by možná mohlo spíše než riziko vzniku melanomu vyvolaného UVB zářením odradit od chytání bronzu to, že UVA záření (mimořádně hlavní vlnová délka v lampách v soláriích) způsobuje rychlejší stárnutí kůže. Proč? Jeho delší vlnová délka dodává záření větší energii a tím i usnadňuje jeho průnik do hlubších partií kůže, konkrétně do její střední vrstvy (škáry), která obsahuje různé druhy vláken, zodpovědných za kožní pružnost. UVA záření vyvolává v těchto vlákních chemickou a strukturální přestavbu, jež zhorší jejich funkční vlastnosti a vede k vytvoření kožních vrásek.

Ideální ochranou je samozřejmě omezit pohyb na přímém slunci co nejvíce. Pokud není možné vyhnout se mu úplně, sna-

žíme se vyvarovat pobytu na slunci v době mezi 11.–15. hodinou, kdy je UVB záření atmosférou nejméně filtrováno. V té době, nebo nejlépe po celý slunný den, se snažíme pohybovat se ve stínu budov či pod stromy a zároveň kryjeme kůži co nejvíce oděvem. Ne každé oblečení chrání proti ultrafialovému záření stejně kvalitně. Záleží na druhu materiálu, barvě vláken, struktuře tkaničky, stáří látky, sepranosti, suchosti nebo vlhkosti. Proto je nejlepší, když pro plánovaný pobyt na slunci zvolíme oblečení z certifikovaných tkanin, u nichž je deklarován stupeň ochranného faktoru (UPF) proti UV záření (více na www.plazovebleceni.cz).

V každém případě ale část kůže zůstává nezakryta pokaždé – především obličej. Co s tím? Naše babičky nás vedly k tomu, že kvalitní vepřové sádlo funguje stejně dobře na kůži jako na pánvičce, takže se ani jedno nespálí. Platí to opravdu? U pokrmů možná ano, u kůže určitě ne! Při ochraně proti ultrafialovému záření nejde o to, jak kvalitní masťový základ použijeme, ale jak silný ochranný faktor obsahuje. Před 30 lety se za vrchol tzv. fotoprotekce považovaly prostředky Contraviol, Sahara nebo Nubian, jejichž ochranné faktory nedosahovaly čísla 10 a doporučovaly se k použití při dovolené u vody. Naproti tomu se dnes odborníci shodují na tom, že i pro každodenní pohyb po městských ulicích by měl člověk kůži ošetřit minimálně faktorem 15.



Ochranné faktory jsou buď na chemické, nebo fyzikální bázi. Z fyzikálních prostředků je typickým příkladem oxid zinku nebo titanu. Jedná se o rozemletý prášek, který je přimíchán do krémove nebo jiné báze a vytváří na kůži ochranný film, jenž ultrafialové záření odráží. Tento ochranný film svou viditelností signalizuje, zda je naše kůže účinně ošetřena. Známe to například z různých tyčinek na rty, které se používají při alpském lyžování. V dnešní době jsou moderní fyzikální faktory tak jemně dispergovány v základu, že nemusejí být viditelné, což je z hlediska detekce účinku nevýhoda, ale z hlediska kosmetického je to naopak komfortní.

Chemické faktory proti UV záření fungují mechanismem pohlcování fotonů ultrafialového záření, jejichž energie se díky chemické reakci přeměňuje na neškodné teplo. Moderní fotoprotektivní prostředky s vysokým ochranným faktorem používají obvykle kombinaci obou typů výše uvedených látek.

Správné nanášení ve správných intervalech

Při používání ochranných prostředků se musí dodržovat určitá strategie, která skutečně zajistí takovou ochranu, jaká je deklarována na balení. V zásadě platí, že prostředek se nanáší na kůži v dostatečném množství, tedy alespoň v objemu šesti kávových

Nejdůležitější je zachytit melanom co nejdříve

lžiček (30g), nejpozději 20 minut před pobytem na slunci. Tuto aplikaci podle druhu prostředku a chování na slunci pravidelně během dne opakujeme. Při koupání je nutné nanášet prostředky označené jako water-resistant každých 40 minut a ty s označením water-proof každých 80 minut. Chránit se před UV zářením je nezbytné i pod vodou – ta proti ultrafialovému záření dostatečně nepůsobí. I v případě, že se nekoupeme, opakujeme aplikaci ochranného prostředku každé 2 hodiny, faktor totiž odplavuje pot a některé chemické faktory ztrácejí při přeměně ultrafialových paprsků na teplo své ochranné vlastnosti.

Jak se pozná melanom

Maligní melanom je nádor, který vychází z pigmentotvorných buněk a z příbuzné trojice bazaliom (nádor z buněk spodních vrstev kůže), spinaliom (nádor v oblasti sliznic a jejich přechodů do kůže) a melanom je nejzhoubnější. Na jeho vzniku se podílí především ultrafialové záření, zejména jeho UVB složka.

Již naši rodiče rozhodují o tom, zda budeme mít větší „šanci“ nádorem onemocnět. Je to dáno nejen genetickou výbavou, ale i pobytem na sluníčku v útlém dětství. V současné době se předpokládá, že počet mateřských znamének na naší kůži přímo úměrně souvisí s dávkou ultrafialového záření, kterou jsme dostali v prvních letech života. I když maligní melanom vzniká z mateřských znamének jen někdy, riziko vzniku tohoto nádoru vzrůstá přímo úměrně jejich počtu na kůži.

Počínající melanom vypadá tak, že na původně zdravé kůži se začne tvořit odlišně barevná skvrna, která se zvolna zvětšuje a přibývá na tloušťce. Jindy se barevně a tvarově mění klidné mateřské znaménko. Nemusí vždy jít o maligní melanom, ale vždy je třeba, aby projev vyšetřil dermatovenerolog. Jedná-li se o maligní melanom, je nezbytně nutné, aby se projev co nejdříve odstranil. Maligní melanom podobně jako jiné zhoubné nádory může pacien-

ta ohrožovat na životě. Při pozdním záchytu může být postižena sentinelová (neboli spádová) lymfatická uzlina.

Pacient je od pokročilejších stadií melanomu léčen po dobu jednoho roku imunomodulačním cytokinem interferonem alfa. Při solitárních metastázách nastupuje chirurgie, při inoperabilním postižení chemoterapie se zlatým standardem dakarbazinem doplňovaným jinými cytostatiky, interferonem alfa, interleukinem-2, oblimersenem nebo radioterapií. Bazaliom a spinaliom se odstraňují chirurgicky, někdy i kryolizací, laserem, lokální imunoterapií nebo fotodynamickou terapií. ■ Literatura na www.sanquis.cz