

# Kůže a sluneční záření

## ZDRAVÉ OPALOVÁNÍ NEEXISTUJE

***Klinika chorob kožních a pohlavních FN Olomouc nabízí odborné vyšetření (i bez doporučení) každé úterý v 8.00-12.00 hod.***

Kromě **prospěšných** vlastností slunečních paprsků jsou dlouho známé i jejich **nepříznivé** efekty na kůži a zrak. K pozitivním účinkům patří možnost vidění, pocity duševní pohody a tvorba vitamínu D v kůži, který je důležitý hlavně pro správnou mineralizaci kostí. Na druhé straně "honba za bronzem", nepřiměřené vystavování se slunci v létě i v zimě, případně návštěvy solárií, vedou k urychlenému stárnutí kůže a k výraznému nárůstu kožních nádorů.



Obr 1 Rakovinné znaménko

Nezanedbatelným problémem jsou i tzv. **sluneční alergie**. Většinou se nejedná o skutečnou přecitlivělost, ale zvýšená citlivost kůže na záření je vyvolána působením řady různých léků, např. na vysoký krevní tlak, na odvodnění, na bolesti kloubů a zad, antibiotiky, antikoncepcí. Příčinou jsou i umělá sladidla a léky na cukrovku, krémy a gely na bolesti kloubů, parfemovaná kosmetika, mnohé rostliny aj.

### Rizika na slunci

Každý člověk má určitou vrozenou odolnost kůže ke slunečnímu záření, tzv. **fototyp**.

Osoby s nízkým fototypem jsou obvykle světlolasé, se světlou kůží s pihami, která je vysoce citlivá k záření, a tyto osoby by se neměly záměrně vystavovat slunci po celý život. Osoby s vyšším fototypem s dobře pigmentovanou kůží a tmavými vlasy snázejí slunce podstatně lépe. Ale každé **spálení** se zarudnutím nebo dokonce s puchýři si kůže "pamatuje", negativní účinky záření se s věkem hromadí a sčítají. Způsobují předčasné **stárnutí kůže** s hlubokými vráskami a nepříjemnými pigmentovými skvrnami. Opakované spálení v dětství, ale i později v životě, je považováno za hlavní rizikový faktor **kožní rakoviny a maligního melanomu**.

### **Jak se chovat správně na slunci?**

Důležité je pokud možno se nikdy nespálit. Nevystavovat se slunci v poledních hodinách, kůži přivykat postupně po malých dávkách záření a používat opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem (nejméně 20 a více). Důležitá je i pokrývka hlavy, sluneční brýle a dostatek tekutin. Při spálení kůže použijeme chladivé obklady např. z borové vody, laická pomoc zahrnuje i aplikaci bílého jogurtu či tvarohu na kůži. Spálení do puchýřů vyžaduje odbornou léčbu kortikoidními (hormonálními) přípravky. Pomohou i 1-2 tbl. Acylpyrinu nebo Ibalginu.

### **Prevence a léčba rakoviny kůže**

Většina nádorů kůže je úplně vyléčitelná, pokud se diagnostikuje včas! Sledujte svou kůži, každé měnící se "znaménko" vyžaduje odborné vyšetření. Zvláště změna barvy a velikosti, mokvání, krvácení a svědění jsou varovným signálem.

### **Závěry a doporučení**

- ✓ sluneční záření je hlavní příčinou rakoviny kůže a předčasného stárnutí pokožky
- ✓ děti do 3 let zásadně neopalujeme, větší děti jen mimo polední hodiny (11.00-14.00) a vždy s pokrývkou hlavy a ochrannými krémy (totéž platí pro dospělé)
- ✓ pro tvorbu vitamínu D postačuje 10-15 minutový pobyt na slunci za den (mimo poledne)
- ✓ užíváte-li jakýkoliv lék, nesluňte se vůbec
- ✓ všimněte si změn na své kůži - měnící se mateřské znaménko je důvodem návštěvy lékaře