



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 30. 5. 2017 | Mgr. Martina Karasová

# Preventivní vyšetření znamének předchází vzniku melanomu

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Preventivni-vysetreni-znamenek-predchazi-vzniku-melanomu\\_\\_s10012x10402.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Preventivni-vysetreni-znamenek-predchazi-vzniku-melanomu__s10012x10402.html)

Melanom patří mezi nejagresivnější nádory kůže. Jeho obrovskou výhodou je, že je vidět. Proto při nálezů podezřelého znaménka co nejrychleji vyhledejte kožního lékaře. Čím dříve je melanom odhalen, tím větší je šance na úplné vyléčení.



## **Co ho způsobuje?**

Sluneční záření a citlivá kůže výrazně zvyšují riziko vzniku maligního

(zhoubného) melanomu. Dalším faktorem je tzv. pozitivní rodinná anamnéza, takže pokud se u vás v rodině melanom již vyskytl, mějte se na pozoru. Také lidé, kteří již onemocněli melanomem v minulosti, mají až 10x větší pravděpodobnost opětného vzniku melanomu než ti, kteří ještě melanomem ne onemocněli.

**Melanom je způsobem slunečními paprsky, tedy především jejich UVB složkou, které poškozují DNA pigmentových buněk - tzv. melanocytů.** 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, či pod nehtem.

## **Na co dát pozor**

### **A (asymmetry): asymetrie**

Asymetrická je skvrna, která nemá symetrickou formu, jako např. ovál či kruh.

### **B (border): ohraničení**

Hranice skvrny by měla být ostrá a pravidelná. Neostré, rozpité ohraničení nebo nepravidelné výběžky vybíhající ze znaménka by měly upoutat vaši pozornost.

### **C (colour): barva**

Také není příznivé, když je znaménko tmavě hnědé až černé nebo má

nepravidelnou skvrnitou pigmentaci s různými odstíny.

### **D (diameter): průměr**

Pigmentové znaménko, jehož průměr je větší než 5 milimetrů, by vaší pozornosti nemělo uniknout.

Pokud pozorujeme růst pigmentového znaménka do výšky, může to být známkou rostoucího nádoru. Pokud však máme mateřské znaménko již řadu let nad úrovní okolní kůže, nemusí to znamenat nebezpečí.

## **Jak předcházet melanomu?**

**Ideální je omezit pohyb na přímém slunci, zejména v době mezi 11. a 15. hodinou**, kdy je UVB záření atmosférou nejméně filtrováno, protože dopadá na zemský povrch skrze atmosféru její nejmenší tloušťkou. Chránit se můžeme také vhodným oděvem. Ne každé oblečení však chrání proti ultrafialovému záření, hledejte oblečení z certifikovaných tkanin, které mají přímo deklarován stupeň ochranného faktoru proti UV záření. Samozřejmě, i obyčejné bavlněné tričko s dlouhým rukávem bude pro vaši kůži lepší volbou než vystavit se slunečnímu záření přímo.

**Děti do 1 roku raději nevystavujte ultrafialovému záření vůbec.** Dětská kůže je citlivější a snadno se spálí, navíc bylo vědecky prokázáno, že mateřská

znaménka přibývají po vystavení se ultrafialovému záření v útlém dětství.

Jak však chránit nezakrytou kůži? Zatímco v minulosti jste si balili opalovací prostředky s ochranným faktorem 10 a vyšším pouze na dovolenou k moři, **dnes odborníci doporučí pro každodenní přecházení po městských ulicích přípravky minimálně s SPF 15 (sun protective factor).**

Co to ale vlastně ten faktor je? SPF uvádí, jaká část ultrafialového záření se při jeho použití dostane do kůže. Tak např. faktor 20 propustí do kůže 1/20 ultrafialového záření a ochrání nás tedy před 95 % dopadajícího záření. **Ochranné faktory jsou buď na chemické, nebo fyzikální bázi.** Z fyzikálních prostředků je typickým příkladem oxidy zinku nebo titanu. Ty jsou ve formě rozemletého prášku přimíchány do krémové nebo jiné báze a vytváří na kůži jemný ochranný film, jenž ultrafialové záření odráží. Chemické faktory proti UV záření fungují mechanismem pohlcování fotonů ultrafialového záření, jejichž energie se díky chemické reakci přeměňuje na neškodné teplo. Dnešní fotoprotektivní prostředky s vysokým ochranným faktorem používají obvykle kombinaci obou typů výše uvedených látek.

**Významným faktorem prevence je provádění pravidelného vyšetření pokožky včetně samovyšetření.**

# Zdravá strava pomáhá předcházet rakovině

**Strava působící preventivně proti rakovině obsahuje vysoké množství vlákniny, množství ovoce a zeleniny a poměrně nízké množství živočišných tuků.** Svou pozitivní roli mají antioxidanty. Mezi nejvýznamnější antioxidační látky patří vitamíny A, C, E, betakaroten, selen a zinek. **Antioxidační systém zabraňuje poškození různých tkání a buněk v našem těle reaktivními formami kyslíku.** V rostlinné stravě se vyskytuje i řada dalších látek, jako flavonoidy, fytoestrogeny, které mohou mít také ochranné vlastnosti proti reaktivním formám kyslíku a dokonce i vlastnosti protinádorové. Některé z těchto látek jsou již známé a jsou obsaženy v mnoha druzích zeleniny i ovoce, například **v česneku, cibuli, brokolici, růžičkové kapustě, květáku a zelí.** I když jejich přesná úloha v procesu nádorového onemocnění nebyla dosud vysvětlena, byl opakovaně prokázán nižší výskyt nádorů u nemocných se zvýšenou konzumací ovoce a zeleniny, což nesporně zdůrazňuje velký význam kvalitní a pestré stravy ve zdraví i nemoci.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)