

Jak chránit pokožku v létě? Radí primář kožního oddělení David Stuchlík

15.7.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Léto a ochrana pokožky V létě většina lidí tráví víc času venku, v přírodě a na slunci. Že je potřeba se namazat opalovacím krémem u moře, asi není nutné připomínat. Kůži ale musíme chránit i na horách nebo při práci na zahradě.

„Je několik způsobů, jak chránit pokožku. V první řadě je to režimové opatření, to znamená, že se například mezi 12. a 15. hodinou nebudeme vystavovat slunci. Dále jsou to ochranné přípravky, jako různé krémy, oleje, masti a spreje. Výbornou volbou jsou také UV ochranná trička a oblečení,“ říká primář David Stuchlík. Připomíná, že ochrana před sluncem není důležitá jen u vody, ale i při ostatních venkovních aktivitách: *„Musíme myslet i na to, že je potřeba se chránit i během běžného pobytu venku. Čili nejen, když jsme u vody, ale i na túře v horách, při sportu nebo při práci na zahrádce,“* dodává.

Jak se správně mazat opalovacími přípravky

Při pobytu na slunci je důležité používat vhodné ochranné přípravky a myslet na jejich pravidelnou aplikaci. *„Správně bychom se měli mazat každé dvě hodiny a v případě zvýšeného pocení nebo koupání častěji,“* vysvětluje primář David Stuchlík. Mnoho lidí si neuvědomuje, že při sportu nemusí vnímat, že jsou už několik hodin na slunci. *„Je potřeba na to myslet, třeba při rychlé chůzi nebo sportu si ani neuvědomíme, že na nás svítí slunce. Stává se ho nejvíc na kole, kdy nás chladí vítr a pak nás překvapí, že jsme spálení. Na to je nutné dávat pozor,“* upozorňuje primář.

Co dělat, když se spálíme

Někdy se i přes veškerou opatrnost stane, že se spálíme. Jaké jsou správné kroky první pomoci v takové situaci? *„První pomoc je chladit pokožku, používat studené obklady a aplikovat hydratační krémy. Pokud se spálíme, je důležité se následující dny vyvarovat slunci,“* radí David Stuchlík. *„V každém kufříku nebo batohu by měl být krém, který se používá po oslunění, hydratační krém a promašťující krém, který tu kůži zklidní a zvláční.“*

V případě těžších spálenin je lepší vyhledat lékařskou pomoc. *„Když se vám už tvoří puchýře nebo máte spálenou velkou plochu na těle, tak tam bych doporučil jít k lékaři,“* dodává primář kožního oddělení.

Stárnutí pokožky a riziko melanomu

Spálená pokožka nejenže rychleji stárne, ale také se tím zvyšuje riziko vzniku melanomu, jednoho z nejnebezpečnějších typů kožního nádoru. *„Může se stát, že si třeba právě v létě objevíme nějaké znaménko, které se nám úplně nelíbí a předtím vypadalo jinak.“* David Stuchlík ale podotýká, rozpoznání melanomu není jednoduché ani pro odborníky. *„Samozřejmě rozhodující je pohled lékaře, ale i pro dermatology je někdy velmi obtížné přímo stanovit diagnózu melanomu. Tam je pak zásadní chirurgické odstranění a histologický rozbor,“* vysvětluje.

Každopádně lidé by měli změnám na pokožce věnovat pozornost, a to nejen v létě. *„Všímáme si pigmentových znamének, která jsou hnědá, černá. Je tam pravidlo ABCDE, to znamená asymetrie, nepravidelnost, zvětšování nebo zmenšování, okraj, barva a velikost větší než 4 mm.“*

Nebezpečí prodlení při podezření na melanom

Pokud si všimnete změny na znaménku, neměli byste váhat s návštěvou lékaře. „V případě, když mám podezření, tak raději vyhledat odborného lékaře, který posoudí stav, pleť, stav daného znaménka a doporučí, jestli je možné sledování, případně jestli je nutný nějaký chirurgický zákrok, chirurgické odstranění,“ doporučuje primář Stuchlík. Prodlení přitom může zvýšit riziko vážnějších komplikací.

Léto bez zdravotních komplikací

Na závěr rozhovoru primář David Stuchlík připomíná, že klíčová je prevence: „Chraňte svou pokožku nejen během dovolené, ale i při každodenních aktivitách. Pravidelné používání ochranných přípravků a dodržování režimových opatření může výrazně snížit riziko poškození kůže a vzniku kožních nádorů,“ dodává.

INFOBOX: Chcete vědět víc? Poslechněte si celý rozhovor v novém podcastu

Rozhovor s primářem kožního oddělení je zároveň pilotním dílem nového podcastu Nemocnice Pardubického kraje nazvaného **V oranžovém křesle**. Do křesla ve studiu v atriu nového pavilonu urgentního příjmu a chirurgických oborů usednou postupem času i další osobnosti Nemocnice Pardubického kraje.

Podcast je dostupný v **podcastových aplikacích** Spotify zde, Apple Podcasts zde a České podcasty.

<https://www.nempk.cz/novinky/jak-chronit-pokozku-v-lete-radi-primar-kozniho-oddeleni-david-stuchlik>