

Strach z melanomu přivedl na bezplatné vyšetření téměř 1800 lidí

27.5.2025 - | Nemocnice Pardubického kraje

Zájem o letošní bezplatnou kontrolu pigmentových znamének v Pardubicích i v Litomyšli byl velký. Celkem obě oddělení vyšetřila téměř 1800 pacientů.

V litomyšlské ambulanci kožního oddělení, kde se Dny melanomu konaly 6. května, to bylo **139 pacientů**. Během dvoudenní akce v pardubickém Paláci Pardubice vyšetřily lékařky kožního oddělení Pardubické nemocnice **1 650 zájemců**, což představuje nárůst oproti loňskému roku o 684 klientů. „U čtyřiceti čtyř pacientů jsme zachytily podezřelá znaménka a pozvaly si je na další vyšetření do nemocnice,“ říká **vrchní sestra kožního oddělení Pardubické nemocnice Petra Teplá** a dodává, že struktura vyšetřených byla poměrně zajímavá. „O prevenci měli zájem především starší ženy a mladší muži, přibližně do čtyřiceti let.“

Motivace mezi návštěvníky byla v zásadě podobná: **„Jsem tu hlavně kvůli prevenci. Hodně se teď o tom mluví. Mám těch pih hodně, takže jsem se bála. Mažu se minimálně,“** uvedla slečna, která navštívila Palác Pardubice a po rozhovoru s lékařkou dodala, že svůj přístup k ochraně před UV zářením plánuje zásadně změnit.

15 minut slunění pro zajištění dostatku vitamínu D stačí

Kolem 90 % případů melanomu je způsobené UV zářením, což jen podtrhuje zásadní význam pečlivé ochrany pokožky. „Bohužel lidé často dělají chyby v prevenci. Například spoléhají na kosmetiku s nízkým ochranným faktorem (SPF) 15–20, což není úplně optimální. Dalším mýtem je přesvědčení, že je nutné trávit dlouhý čas na slunci kvůli tvorbě vitamínu D – studie ukazují, že pouhých 15 minut slunečního záření denně stačí k jeho doplnění,“ říká **lékařka kožního oddělení Pardubické nemocnice Anastasiia Bielashová**.

Odborníci doporučují především pravidelné používání opalovacího krému s ochranným faktorem 30 až 50, který je nutné rozetřít po těle každé dvě hodiny. Ještě častěji je to pak v případě fyzické aktivity nebo koupání. Vyšší SPF, nejlépe kolem 100, je třeba použít na dovolené u moře. **„Kromě toho je zásadní vyhýbat se přímému slunečnímu záření mezi 11. a 15. hodinou, kdy je UV záření nejsilnější,“** vysvětluje lékařka Anastasiia Bielashová.

Další účinnou prevencí je nechodit do solárií. V poslední době se také objevují obavy ohledně UV lamp používaných při nehtové modeláži. **„Dosavadní studie ukazují, že pravidelné vystavení UV lampám může zvyšovat riziko vzniku spinocelulárního karcinomu, což je zase jiný typ rakoviny kůže,“** upozorňuje lékařka a pokračuje: „Je to zhoubné onemocnění kůže, které vzniká v buňkách horní vrstvy kůže a může postupně prorůstat do hlubších vrstev. V nejtěžších případech se může rozšířit i do dalších částí těla. Nejčastěji se objevuje na obličeji, krku a nohách.“

Co sledovat při samovyšetření pokožky

K samovyšetření pokožky slouží ABCDE pravidlo. To znamená A = Asymetry (asymetrie), B = Border (ohraničení), C = Colour (barva), D = Diameter (průměr) a E = Evolution (vývoj v čase). Doporučuje se pravidelná kontrola jednou za tři měsíce, třeba před zrcadlem. **„Sledujte změnu symetrie znaménka - nepravidelnosti v ohraničení, barvě a velikosti. Pokud je průměr znaménka větší než 6 mm, je vhodné ho sledovat, fotit a porovnávat ho v čase nebo přímo konzultovat**

s lékařem,“ vyjmenovává kožní lékařka Anastasiia Bielashová.

Důležitost pravidelných dermatologických prohlídek

Preventivní návštěva dermatologa je zapotřebí jednou za půl roku až rok, zejména pro osoby se světlou pletí, velkým počtem znamének nebo rodinnou anamnézou melanomu. **„Jsem ráda, že lidé přicházejí na kontroly častěji. Zajímají se o to, jak předcházet vzniku melanomu, a stále více používají ochranu proti slunci,**“ uzavírá dermatoložka kožního oddělení Pardubické nemocnice Anastasiia Bielashová.

<https://www.nempk.cz/novinky/strach-z-melanomu-privedl-na-bezplatne-vysetreni-temer-1800-lidi>