

Kůži si chráníme celý život. Klíčovou roli hraje prevence

18.5.2026 - | Krajský úřad Zlínského kraje

Rakovina kůže patří mezi nejčastější onkologická onemocnění, její výskyt přitom stále roste. Dobrou zprávou ale je, že při včasném záchytu je velmi dobře léčitelná. Jak poznat varovné signály, kdy zbystrit a jak správně chránit pokožku nejen před sluncem? O tom v rámci dalšího dílu seriálu Zdraví bez hranic hovoří zkušený dermatolog MARIÁN ZAJAC z Kroměřížské nemocnice.

Rakovina kůže patří mezi nejčastější onkologická onemocnění. Jak jsme na tom ve Zlínském kraji?

Stejně jako v celé České republice i ve Zlínském kraji počet případů onemocnění rakovinou kůže dlouhodobě roste. Naštěstí ale díky prevenci a osvětě přibývá také záchytů v časných stadiích.

Proč je prevence u rakoviny kůže tak zásadní?

Prevence hraje u rakoviny kůže klíčovou roli především proto, že včas odhalené nádory jsou velmi dobře léčitelné. Lidé si navíc často mohou změnit všimnout sami.

Jaké jsou první příznaky rakoviny kůže, kterých by si lidé měli všimnout?

Důležité je takzvané pravidlo ABCDE – lidé by měli u znamének sledovat klíčové znaky, jako jsou asymetrie, nepravidelný okraj, změna barvy, dále jde o průměr znaménka větší než šest milimetrů a vývoj znaménka v čase. Někdy si lidé všimnou i toho, že znaménko začne svědit, případně se objeví krvácení. Pozornost by měl upoutat také vznik nového ložiska.

Platí, že změna znaménka je vždy varovná?

Ne každá změna znaménka automaticky znamená, že jde o nádor, ale vždy by měla vést ke kontrole u lékaře.

Jak často bychom měli chodit na preventivní kontrolu znamének?

Na pravidelné kontroly znamének by měl člověk chodit minimálně jednou ročně. Zvýšenou pozornost by pak kontrolám měli věnovat zejména lidé se světlou pokožkou nebo s větším počtem znamének.

Jak velkou roli hraje slunce a UV záření? Máme se vyhýbat opalování a soláriím?

UV záření hraje v případě rakoviny kůže zásadní roli, neboť je hlavním rizikovým faktorem. Nadměrné slunění i solária zvyšují riziko vzniku rakoviny kůže, proto je vhodná ochrana a rozumný pobyt na slunci.

Jak správně chránit kůži před sluncem, jak používat SPF?

Měli bychom používat krémy s vyšším ochranným faktorem, nejlépe s SPF 30 až 50, aplikovat je opakovaně během dne a důležité je chránit se i oblečením či pokrývkou hlavy.

Můžeme ovlivnit i stárnutí kůže? Co má skutečně smysl?

Ano, její stárnutí ovlivnit můžeme. Důležité je, jak už jsem říkal, ochrana kůže před sluncem. Neméně zásadní však je i hydratace a dostatek spánku. A měli bychom rovněž omezit kouření a konzumaci alkoholu.

Když lékař odhalí podezřelé znaménko, co následuje?

Pokud lékař při vyšetření vyhodnotí znaménko jako podezřelé, následuje většinou poměrně

přímočarý postup. V takovém případě se doporučuje jeho chirurgické odstranění, které se provádí v lokálním znecitlivění a pro pacienta nepředstavuje nijak výraznou zátěž. Samotný zákrok bývá rychlý a obvykle nevyžaduje delší omezení v běžném režimu. Odstraněná tkáň se následně odesílá na histologické vyšetření, které dokáže přesně určit, o jaký typ útvaru šlo a zda byly buňky zcela v pořádku, nebo už vykazovaly známky nádorového bujení.

Jak je dnes rakovina kůže léčitelná, pokud se odhalí včas? A jaké jsou metody léčby?

V časných stadiích je léčba rakoviny kůže velmi úspěšná. Základem je chirurgické odstranění znaménka. V pokročilých případech se využívá i radioterapie, chemoterapie či biologická léčba.

Jak se vyznat v záplavě kosmetických produktů - podle čeho vybírat a co je opravdu důležité?

Důležitá je pravidelná péče o kůži, a to zejména hydratace a ochrana před UV zářením. To je základ. Není nutné používat složité přípravky.

Lidé často řeší i ekzémy nebo různé vyrážky - přibývá těchto problémů? A čím to může být?

Ano, s těmito problémy se v ordinacích setkáváme stále častěji a souvisí to především se stresem, životním stylem a vlivy prostředí.

Jakými dalšími kožními nemocemi se dnes dermatologové nejčastěji zabývají? A dá se jim nějak předcházet?

Často řešíme například akné, ekzémy či různá infekční onemocnění. Prevencí je pak především správná hygiena, péče o pokožku a zdravý životní styl.

Kdybyste měl dát jednu jedinou radu, co dělat pro zdravou kůži, jaká by to byla?

Ta rada by byla poměrně jednoduchá - chránit pokožku před sluncem.

Jak chránit kůži:

- používejte SPF 30-50
- vyhýbejte se polednímu slunci
- noste pokrývku hlavy a sluneční brýle
- hydratujte pokožku
- omezte solária

Jak poznat podezřelé znaménko:

Pravidlo ABCDE je metoda pro včasné zachycení podezřelých mateřských znamének, která mohou naznačovat rakovinu kůže (melanom). Sleduje se **A**symmetry (asymetrie), **B**order (ohraničení), **C**olor (barva), **D**iameter (průměr) a **E**volution (vývoj/změna). Při jakékoli změně je nutná kontrola dermatologem.

Preventivní akce

Krajská nemocnice Tomáše Bati

Kroměřížská nemocnice

Uherskohradištská nemocnice

Spolu proti melanomu

Akci pořádá Česká průmyslová zdravotní pojišťovna.

<https://zlinskykraj.cz/aktuality/kuzi-si-chranime-cely-zivot-klicovou-rolu-hraje-prevence-6a0a>