

# Evropský den melanomu

24.5.2024 - Danuše Antošová | Hygienická stanice hlavního města Prahy

## Hygienická stanice hlavního města Prahy upozorňuje na tradiční květnový Den melanomu

Maligní melanom je jeden z nejzhoubnějších nádorů. Vzniká nádorovou proliferací melanocytů v kůži (méně často v oku), kde se melanocyty fyziologicky vyskytují.

V Austrálii, Evropě, i Severní Americe ve druhé polovině 20. století incidence rostla. Kolem přelomu tisíciletí se u žen počet nových případů melanomu stabilizoval, u mužů má ještě stále rostoucí tendenci, zejména u mužů vyššího věku.

Obr. 1: Výskyt melanomu v ČR (zdroj: [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz))

Rozdíly v distribuci diagnózy jsou patrné nejen geograficky, ale i rasově. Osoby s bílou barvou kůže jsou postiženy zřetelně častěji. (incidence v Indii 0,2 – 0,5/100 000 obyvatel, Austrálie 60 – 70/ 100 000 obyv., ČR cca 25/ 100 000).

Celoživotní riziko je v euroatlantickém prostoru kolem 1:100, v Austrálii dokonce 1:25!

I v České republice se projevují v dlouhodobém srovnání krajové rozdíly, ačkoli jejich příčina není zřejmá.

Obr.2: Výskyt melanomu v krajích ČR (zdroj: [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz))

Dobrou zprávou je, že melanom je do určité míry dobře preventabilní.

Základem prevence je, **nevystavovat kůži zbytečně intenzivnímu slunečnímu záření** (týká se zejména denní doby mezi 10 a 15 hodinou), resp. při pobytu na slunci používat na nekrytou pokožku opalovací krémy s vysokým faktorem ochrany proti UV záření, a nanášet je během dne opakovaně. Rozhodně je třeba velmi pečlivě zajistit ochranu kůže před spálením, zejména pokud se jedná o děti, jejichž pokožka je tenká a vůči slunečním paprskům zvýšeně citlivá.

Na takto obezřetné chování ve vztahu ke slunečnímu záření navazuje pravidelná **kontrola pigmentových znamének** samovyšetřením. Pakliže nalezneme na stávajícím pigmentovém znaménku nějakou změnu proti jeho dřívějšímu vzhledu, je na místě si takové podezřelé znaménko nechat zkontrolovat u dermatologa (kožního lékaře).

Jakých jevů si všimnout při kontrole vlastních pigmentových znamének? Významné je, pokud znamínko:

- mění barvu, velikost nebo tvar
- vypadá jinak než všechny ostatní znamínka
- je asymetrické nebo má nepravidelné okraje
- je větší než 6 mm
- na pohmat má drsný nebo šupinatý povrch
- má více barev
- svědí
- krváčí nebo mokvá
- vypadá perleťově
- vypadá jako rána, která se nehojí

Pro milovníky jednoduchých schémat je možné použít mezinárodní „**pravidlo ABCDE**“ pro označení

rizikových znaků:

**A** (asymmetry-asymetrie) – skvrna není souměrná podle osy (nevypadá ani jako kruh, ani jako ovál)

**B** (border-ohraničení) – znamínko nemá zřetelně vymezený okraj (je jakoby rozplzlé nebo má výběžky)

**C** (colour- barva) – znaménko příliš tmavé/hnědé/černé, znamínko vícebarevné se světlejšími a tmavšími ploškami, nebo takové, které proti dřívějšímu mění barvu, si zaslouží pozornost

**D** (diameter-průměr) – znamínko je větší než 6 mm

**E** (evolution-vývoj) – znamínko se vyvíjí/mění v čase – vypadá jinak, chová se jinak než dřív, změnilo svou velikost nebo okraje

Dva i jen jeden znak z výše uvedených by Vás měl nasměřovat k dermatologovi. Protože včasná návštěva lékaře umožní včasnou diagnostiku a v případě potřeby i včasné a rychlé odstranění ložiska. Čili rozumnou naději na to, že se z pigmentového znamínka nevyvine nádor, nebo že pacient může být rychle a úplně vyléčen.

Obrázky přejaty z webu Co je melanom – Stan proti melanomu (denmelanomu.cz)

Odkazy na další informace:

Maligní melanom :: Česká dermatovenerologická společnost

melanom / melanoblastom » Linkos.cz

<https://www.hygp Praha.cz/evropsky-den-melanomu>