

I kůže má paměť, tak pozor na slunce

Počet lidí s rakovinou kůže se v České republice každoročně zvyšuje, i když se díky osvětě lékařům daří melanomy včas odhalit a léčit. Jednou z příčin je i silné sluneční záření, kterému se vystavujeme v létě. O tom, jak si kůže ukládá informace a co všechno nám může způsobit silné alergie, vypráví dermatoložka **MUDr. LUCIA MANSFELDOVÁ (43)** z pražské polikliniky Program Health Plus. A také o tom, proč některé ženy nemohou nosit v uších obyčejnou bižuterii. „Je to nemoc, kdy ženy musí dostávat jenom pravé diamanty a zlato,“ směje se.



S věkem se postupně ztrácí pružnost kůže a mohou se objevovat nová znaménka, která jsme dříve neměli. Kůže má vlastní paměť a není od věci si znaménka nechat vyšetřit u lékaře.



■ **Nádory pigmentových buněk patří mezi nejčastější druhy karcinomů v České republice. A to i přesto, že snad už každý ví, že se má před sluncem chránit.**

Je to trochu složitější. Vedle UV záření záleží samozřejmě na vašem fototypu (podle zbarvení kůže a citlivosti reakcí na sluneční paprsky se rozlišuje šest typů, pozn. red.) a hlavně i genetických predispozicích. Už před sezonou k nám do ordinace chodí lidé s tím, že si nechávají zkontrolovat svoje pigmentová znaménka, ale i nyní, když je letní sezona v plném proudu, tak se ozvou s tím, že jim třeba nějak více ztmavlo a podobně.

■ **Dá se melanom odhalit pouhým okem?**

Částečně. Platí několik jednoduchých pravidel. Jsou asymetrické, mají nepravidelné ohraničení. Potom je taky důležitá barva, nejsou stejnoměrně hnědé, ale často ve skvrně najdete vícero barevných odstínů. Od šedé, černé, ale může tam být i růžová barva. Dalším faktorem je velikost. Pihy a znaménka nad pět až šest milimetrů bychom měli nechat alespoň jednou zkontrolovat. Znamením, že se něco špatného děje, je i to, že se znaménko začne měnit. Třeba se se znaménkem nic nedělo a najednou se zvětšuje, mění tvar, svědí, krvácí. Při jakémkoli takovém příznaku bychom měli vyhledat lékaře.

■ **Lidé jsou mnohem více informovaní, jaký může mít na vznik karcinomu kůže vliv slunce. Řídí se tím?**

Je to zase složitější a určitě individuální. S nádorem mohou přijít i lidé, kteří se třeba tři roky slunci nevystavují. Kůže má paměť a pod vlivem UV záření dochází ke změnám v DNA kožních buněk a nádor se může objevit až několik let po spálení na slunci. Častěji nám v letech přibývají nezhoubné projevy, pigmentové skvrny, bradavičky, ale může jít i o kožní nádory.

■ **Jak to, že má každý člověk v průběhu života různý počet pih a znamének?**

Je to genetika. Musíte se podívat na své rodiče a příbuzné. Lidé, kteří mají mnohočetné pihy, patří do rizikovější skupiny a měli by si častěji nechat kontrolovat znaménka. Typická pigmentová znaménka jsou většinou plochá v úrovni kůže. Rychlý růst a změna tvaru takového znaménka může značit, že vzniká povrchově se šířící melanom. V tomto případě většinou stačí tento projev chirurgicky odstranit a pacienta dál sledovat a jinak je bez následků. Nebezpečnější je takzvaný nodulární melanom, který roste i do výšky. Pro něj je charakteristický již od počátku patrný hrbol vyvýšený nad okolní kůži, který ale také signalizuje, že nádor prorůstá do větší hloubky kůže (tvorí zhruba 20 procent všech melanomů, pozn. red.).

„Vlivem UV záření se mění DNA kožních buněk.“

Tam je o něco horší prognóza. Ale na kůži se dělá spousta znamének, která jsou vystouplá, a většinou nejde o zhoubné projevy. Může jít o různé výrůstky, které vznikají v místech tření, na krku, v podpaží, v třísllech. V místech, kde se tře kůže o sebe nebo s oděvem. Ono je také potřeba vzít v úvahu stárnutí organismu, kůže nám degeneruje, vznikají podobné změny. Ženy to mohou pozorovat typicky třeba u podprsenky tam, kde se dotýká kůže. Ale tyhle změny se většinou po čtyřicítce dějí všem lidem.

■ **Co vystouplé pihy jako bradavice?**

Ty většinou bývají v pořádku, u nich bývá pravidelnější tvar. Jsou to většinou vazivo-

vé měkké projevy. Souvisí opět s genetickou predispozicí i věkem, můžou se časem zvětšovat a lze je odstranit i laserem.

■ **Z čeho vlastně vzniknou?**

V první řadě opět dědičnost, prostě k tomu má někdo genetické sklony. Těch vystouplých znamének může být mnoho druhů. Existuje třeba takzvaný histiocytom – kožní nádor složený z vaziva a histiocytů (bílé krvinky, které pohlcují cizorodý materiál v těle, pozn. red.). Ten může jít taky do výšky a být hmatný. Důvodem jeho vzniku může být i poštipání hmyzem, kdy se vytvoří vazivová boulička v kůži, někde trošku vystoupá. Bradavice v pravém slova smyslu vznikají působením HPV viru (virus, který má až 100 různých podob, pozn. red.). Virus se přenese přímým kontaktem nebo i kontaminovaným předmětem (např. bačkory, hračky), v kůži je drobná mikrotrhlina a on se usadí. Může být kdekoli na těle, ale u dětí to bývá nejčastěji na nohou, kde se zasláplou do hloubky, ale můžete je mít klidně na ruce, i na obličeji. Jedná se o infekční onemocnění, dají se odstranit vypalováním tekutým dusíkem nebo třeba i laserem, i když je to někdy zdlouhavé.

■ **Léto je v plném proudu, někteří se slunci vystavují příliš, přibývá vám v ordinaci případů?**

Rozdělila bych to na dvě skupiny. Jedna část přichází se znamínky, obávají se jít s nimi na sluníčko. Když jsou v pořádku a není to úplně nutné, tak je odstraňujeme stejně až později, na podzim. Aby člověku nezůstala jizva, která se v létě bude hůř hojit a může navíc pigmentovat, ztmavnout. Urgentní zákroky samozřejmě děláme. Druhou výraznou skupinou jsou lidé, kteří přijdou s alergií. Buď na sluníčko, nebo na jídlo, či na poštipání od hmyzu. Třeba alergie na

sluníčko se vám může spustit až v pozdním věku. Jak jsem říkala, kůže má paměť. Čím dál více Čechů také jezdí na dovolenou do exotických destinací a tam může být UV záření mnohem silnější, než jsou normálně zvyklí z našeho podnebí.

■ **Pacienti se solární alergií tvoří největší skupinu?**

To ano. Alergická reakce se jim může objevit později, klidně pět šest hodin po ukončení pobytu na sluníčku. Časté jsou nyní i fototoxické reakce, kdy může jít o kombinaci užívání nějakých léků, nebo třeba větší citlivost kůže může způsobit kontakt s některými rostlinami. Jde o takzvanou dermatitis pratensis, kdy látky, jež vám ulpí z rostlin na těle, reagují s UV zářením. Typicky se vám to může stát při sekání trávy, nebo když se povalujete na louce a přijdete do kontaktu s fotosenzibilizující rostlinou (rostlina citlivě reagující na slunce, pozn. red.). Může to vyvolat změnu barvy kůže, ale třeba až bouřlivější reakci ve formě puchýřků. Řešíme také reakce na parfém. Ty mohou obsahovat silice, které reagují na sluneční záření, a vyvolá to specifické vyrážky a změny na kůži. Někdy je to docela detektivka.

■ **Jak to myslíte?**

Zjistit, z čeho to kožní onemocnění člověk má. Pacient si nepamatuje, s čím přišel přesně do styku, co jedl a podobně. Když má člověk nějakou opakovanou alergickou reakci, tak by si měl vést deníček, aby se to dalo lépe odhalit. Třeba k létu patří také sportování a větší fyzická námaha. S tím souvisí ale i namožené svaly, na které lidé používají různé gely proti bolesti. I ty mohou v kombinaci se sluníčkem člověka potrápit. Osypete se a podobně. A jak jsme

▼ **Že bychom se měli před slunečním zářením v horkých letních dnech a třeba i u moře chránit speciálními krémy, snad už ví každý. Nejproblematičtější je kůže dětí a dospívajících, kde by měl být použitý nejvyšší možný UV faktor.**



V létě se objevují vyrážky a různé reakce třeba i na parfém. V nich obsažené silice reagují s potem a slunečním UV zářením a mohou kůži dát zabrat.



mluvili o parfémcech, tak pro léto je alergická reakce na ně také častá. Jedná se o takzvanou Berlockovu dermatitidu – nejprve zarudnutí a pak zhnědnutí kůže. Jednoduchým řešením je dávat si parfém na krytá místa, třeba do vlasů.

„Kdo má hodně pih, patří do více rizikové skupiny.“

■ **A co takové ty fleky na pupku, které se dělají z opasků?**

Zřejmě máte na mysli alergickou reakci na nikl. Ta je docela častá a v létě se také více projeví, protože se více potíme a kovový knoflík kalhot, který vám přiléhá ke kůži, může tento alergenní kov obsahovat. Lidé si toho třeba dlouhodobě nevšímají a myslí si,

že jde o nějakou otlaceninu, ale postupně se ospávají čím dál více. Alergická reakce se může dokonce měnit a imunitní cestou se dostává dále do těla a pak můžete mít vyrážku nejenom po celém bříse, ale klidně i v obličeji. To už je pak větší problém.

■ **No a jak tomu mají lidé alergičtí na nikl předcházet?**

Některé ženy, když si dají na sebe nebo do uší jiné než zlaté šperky, osypou se. Takže v podstatě nemohou nosit bižuterii. V žertu pacientkám někdy říkám, že je to nemoc, kdy musí dostávat jenom pravé diamanty a zlato (smích). Problém je, že vám sice v obchodě řeknou, že ty náušnice jsou nikl free, ale nemusí to být pravda. Existuje činidlo, které si můžete vzít s sebou, a když ten šperk v krámu potřete, tak se vám v případě přítomnosti niklu štěteček zbarví. Ale třeba u kalhot se to řeší přelepováním místa, kde knoflík přiléhá ke kůži. Dokonce se dá nosit i bižuterie, stačí, když si kovové části náušnic potřete bezbarvým lakem. Jsou to sice takové babské rady, ale fungují. Nikl je častý alergen, dlouho se vám reakce na něj nemusí projevovat. Kůže si ho po čase „načte“ a dlouho to nemusí vadit, pak je toho na ni najednou moc a projeví se to.

■ **Můžeme se vrátit k alergiím ze slunce?**

Je potřeba zmínit, že sluníčko je prospěšné pro náladu, tvorbu vitamínu D a máme ho prostě rádi. Nutné je ale rozlišovat přehnané opalování. Prostě všeho s mírou. Tělo nám podobné stavy signalizuje. Když už je nám velké vedro, začne nás pálit kůže, je potřeba to umět respektovat, i když už i to může být pozdě. Spálení do puchýřů je samozřejmě už problém a v dětském věku by

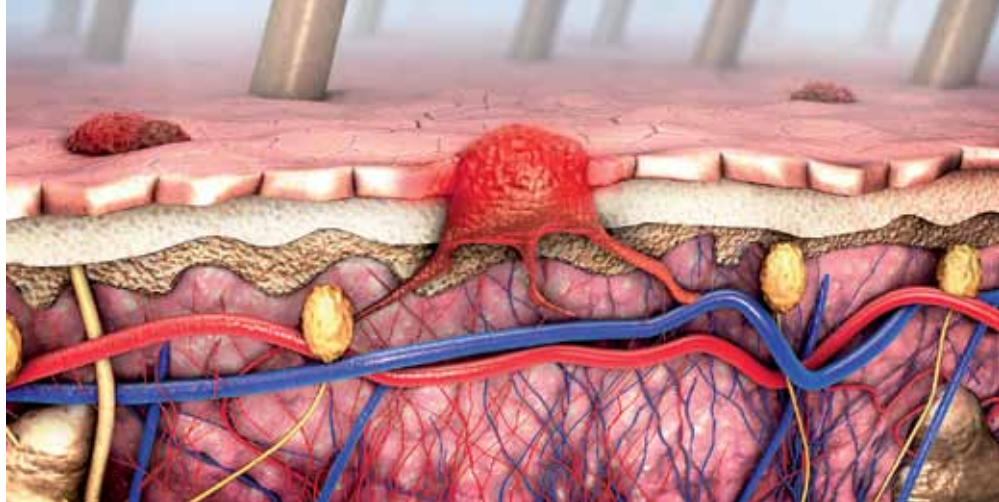
k němu nikdy nemělo dojít. Co se týká sluneční alergie, můžeme mít geneticky danou větší vnímavost kůže, ale může vzniknout i jako přecitlivělost po nadměrném slunění. Je častější u světlého fototypu. Ale lidé s těmito problémy se minimálně můžou na letní sezonu připravit.

■ Jak to vypadá?

Pár dní před odjezdem k moři začít užívat antihistamika, protialergické léky, nebo i betakaroten a slunit se rozumně s ochranným faktorem. Můžou se taky ještě před pobytem u moře opatrně slunit jenom na pár minut denně. Nesmíte se spálit. Rozhodně vynechat čas mezi jedenáctou dopoledne a třetí odpoledne, kdy je sluneční záření nejsilnější. UV index je nejvyšší právě v téhle době. Prostě na vás svítí kolmo, a ne z úhlu. Pro lidi s nejnižším fototypem, kteří v podstatě nikdy nezhnědnou, ale maximálně zčervenají, je také nutné používat ty nejsilnější UV faktory opalovacích krémů, minimálně třicet, ale spíše padesát. Nesmíme ovšem zapomenout, že se opalujeme i pod vodou. Samozřejmě záleží na hloubce, ale více než padesát procent záření vodní hladinou prochází. Takhle se třeba při šnorchlování spálí taky hodně lidí. Stejně jako se sluneční záření odráží od sněhu, tak se částečně odráží i od vodní hladiny a může to opalování znásobit. Takže pozor třeba na sjíždění řek na lodích a podobně.

■ Na sluníčku mi vyskákají na rukou pihy, které po několika hodinách zmizí. Je to problém?

Musíme rozlišit znaménka, která jsou daná geneticky a máme je na kůži trvale. Ale v důsledku slunečního záření dopadajícího na kůži se odehrává i přechodná změna pigmentace kůže. Nesmíme zapomenout, že se před UV zářením chráníme tak, že kůže hnědne a tvoří se melanin (*tmavý pigment*,



▲ Tak vypadá kožní nádor, neboli melanom. Obrázek ukazuje průřez nemocné kůže s melanomem, který postupně proroste do krevního řečiště i mezibuněčného prostoru.

pozn. red.), což je přirozená ochranná reakce. Svrchní rohová vrstva zhrubne a kůže se v létě taky hodně olupuje. Někdo tak může mít dokonce světlé flíčky, nemusí být jen tmavé. Některé zůstávají, jiné zas zmizí. Přechodné změny vyblednou. Ráda bych zmínila v souvislosti s fleky, které mohou zmizet, ještě jednu častou kožní diagnózu. Existuje druh kvasinky *Pityrosporum ovale*, která se přemnoží, když je vlhko a teplo, často ji mají lidé v létě. Ta způsobuje dermatitidu svrchní vrstvy kůže s jemným olupováním.

„Hodně lidí se spálí i při šnorchlování.“

■ Čím je typická?

Pro toto onemocnění je typické, že flíčky mají v různých lidí různou barvu. Když je člověk moc světlý, tak jsou ty flíčky červenohnědé. Když je opálený, tak jsou to spíše bílé fleky. Projevuje se u lidí, kteří více sportují, potí se a pro kvasinku jsou to příhodné podmínky a přemnoží se. Na to jsou účinné protikvasinkové krémy, nebo se mohou použít i tablety.

■ Co děti a jejich ochrana před sluncem?

Struktura kůže se v průběhu let mění. U malých dětí, zejména do jednoho roku, je

kůže nezralá a imunita se dále vyvíjí. Zjistilo se, že nejnebezpečnější z hlediska vzniku kožních nádorů, zejména melanomu, je právě spálení kůže v dětském věku. V dětském věku a v dospívání je velmi nebezpečné spálení kůže do puchýřů. Do jednoho roku by se děti vůbec neměly slunit. Takže je dobré je zakrývat zevní ochranou – stíněním, výběrem vhodné doby na procházku a podobně. Také pro malé děti doporučujeme používat jiné druhy krémů, které nejsou na chemické, ale na minerální bázi. Kůže dítěte je i na tyhle věci více citlivá. V posledních letech se pro malé děti používají i speciální obleky, které poskytují přímo UV ochranu. Dobré je alespoň tričko, které nějaké UV záření taky pohltí, i když ne příliš. Máme sice v létě tendenci nosit bílé věci, ale lépe chrání černá barva a hustá textilie. Proto také místní lidé v regionech se silným slunečním zářením nosí i více textilních vrstev tmavé barvy na těle.

■ Stále více lidí létá na dovolenou do exotických destinací. Mají si dát pozor na něco neobvyklého?

Závisí samozřejmě i na tom, jak blízko jsme k rovníku, v jaké nadmořské výšce a podobně. Čím blíže jsme k rovníku a čím vyšší je nadmořská výška, tím je UV záření intenzivnější. Doporučuji si vzít s sebou nějaký pohotovostní balíček, který by vedle silnějších fotoprotektivních krémů měl obsahovat i nějaký protizánětlivý krém s mírným antibiotikem a kortikoidy. Tohle pacientům mířícím do podobných krajů pomůže např. s nepříjemnou reakcí na poštípání. Existují i protizánětlivé léky přírodní např. s ichtamolem, u dětí se volí spíše tyto prostředky, ale protizánětlivé účinky má i obyčejný černý čaj, když si jej aplikujete na kůži. Funguje i proti otokům a podobně. Je lepší být připraven.



Josef Hympl

Spálení kůže sluncem se může zdát jako pouhá nepříjemnost. Kůže si však všechny podobné dávky pamatuje a sčítá je. Mnohdy se pak stane, že rakovinou kůže onemocní člověk, který se třeba už tři roky slunci nevystavuje.

