## Ako chrániť svoju pokožku – jednoduchá cesta

UVA lúče spôsobujú nielen rakovinu kože, ale aj to, že vaše pokožka predčasne starne, zatiaľ čo UVB lúče spôsobujú spálenie. Dobrou správou je, že existujú veci, ktoré môžete urobiť ako súčasť svojej zdravotnej a wellness rutiny, aby ste **znížili riziko** vzniku vrások, škvŕn, ochabnutej kože a rakoviny kože.

- Zakryte si kožu, alebo zostaňte v tieni, keď je slnko najsilnejšie.
- Noste klobúk so širokým okrajom a slnečné okuliare.
- Pri kúpaní vonku noste tričko s UV ochranou.
- Cvičte vonku skoro ráno alebo podvečer.
- Nenavštevujte solárií – UV žiarenie môže byť pätnásťkrát silnejšie ako stredomorské slnko napoludnie.
- Používajte opaľovací krém s UVA a UVB ochranou.

Takže nezabudnite, bavte sa na slnku, ale používajte správny druh ochrany, aby ste udržali svoju pokožku v bezpečí!

## Všetko o opaľovacom kréme

HIGH PROTECTION SPF 50 UVA+UVB

Nie všetky opaľovacie krémy poskytujú rovnakú úroveň ochrany. Prejdite si naše odporúčania a uistite sa, či vás váš krém dobre chráni pred slnkom.

- Zvoľte si opaľovací krém s UVA aj UVB ochranným faktorom.
- Používajte SPF 30 alebo vyšší - ideálne SPF 50.
- Naneste opaľovací krém, aspoň 20-30 minút pred vystavením sa slnku.
- Nanesenie zopakujte každé dve hodiny, pred a po plávaní, po nadmernom potení či po použití uteráka.

## Poznajte svoj fototyp

Na základe toho ako koža reaguje na vystavenie sa slnku, poznáme šesť rôznych fototypov.

1. Svetlá pleť, často s pehami, vždy sa spáli a nehnedne.
2. Svetlá pleť, trochu tmavšia ako typ 1, hnedne pomaly a je náchylná na spálenie od slnka.
3. Mierne tmavšia pleť, ľahko a rýchlo sa opaľuje.
4. Svetlohnedá pokožka, opáli sa rýchlo a intenzívne.
5. Tmavohnedá pokožka, veľmi ľahko sa opáli a zriedka sa spáli.
6. Veľmi tmavohnedá až čierna pokožka, veľmi zriedkavo sa spáli, je intenzívne pigmentovaná.

Naskenujte QR kód a navštívte našu stránku, kde sa dozviete viac o tom, ako chrániť svoju pokožku pred slnkom.

## Existujú jednoduchšie spôsoby ako zostať na slnku v bezpečí.

Používajte správny druh ochrany a znížte riziko vzniku predčasných vrások, ovisnutej pokožky a rakoviny kože.

Sponzori kampane

Avène EAU THERMALE LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE · MSD

Odborní partneri

SLOVENSKÁ DERMATOVENEROLOGICKÁ SPOLOČNOSŤ SDVS · TRHKOZE · EADO European Association of Dermato-Oncology

Viac informácií nájdete na **www.euromelanoma.eu**

Viac informácií nájdete na **www.euromelanoma.eu**

## Prečo používať ochranu kože?

Rakovina kože je jednou z najbežnejších druhov rakoviny na svete a jej výskyt rastie rýchlejšie ako u ktoréhokoľvek iného druhu rakoviny.

Tu sú niektoré z faktorov, ktoré môžu ovplyvniť riziko vzniku rakoviny kože.

VÝSTRAHA
**Dávajte si extra pozor**

### Práca vonku

Ak pracujete vonku, máte dvojnásobnú pravdepodobnosť dostať rakovinu kože.

### Exteriérové športy

Vonkajšie aktivity zvyšujú vaše vystavenie sa UV žiareniu počas vášho života, a tým aj riziko rakoviny kože.

### Čas strávený vonku

Pravidelné vystavovanie sa slnku situáciu zhoršuje – 86 % melanómov možno pripísať vystavovaniu sa UV žiareniu zo slnka.

VAROVANIE
**Tomuto sa vyhnite**

### Opaľovanie

Deväť z desiatich rakovín kože je spôsobených UV lúčmi zo slnka alebo solária.

### Použitie solária

Jedna návšteva solária pred dosiahnutím veku 35 rokov môže zvýšiť riziko rakoviny kože takmer o 60 %.

### Úpal

Vaše riziko vzniku rakoviny kože sa strojnásobí, ak ste niekedy boli vážne spálení slnkom (ktoré spôsobilo pľuzgiere, alebo bolo bolestivé dva a viac dní).

## Ako vyzerá rakovina kože?

Rakovina kože je u mladých ľudí stále pomerne zriedkavá, ale stáva sa bežnejšou, takže je dôležité vedieť, čo hľadať. Hlavnými znakmi sú škvrny, znamienka alebo pehy, ktoré:

- Menia veľkosť, farbu a/alebo tvar (pozrite pravidlo „ABCDE“)
- Vyzerajú inak ako ostatné (znak „škaredého káčatka“)
- Sú asymetrické, alebo majú nerovnomerné okraje
- Sú na pocit drsné alebo šupinaté (niekedy môžete pociťovať zmeny skôr, ako ich uvidíte)
- Svrbia
- Krvácajú, alebo mokvajú
- Majú perleťový vzhľad
- Vyzerajú ako rezná rana alebo vyrážka, ale nehoja sa

Léziám, ktoré majú aspoň dve z vyššie uvedených vlastností, je potrebné venovať zvýšenú pozornosť.

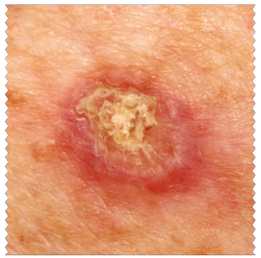
## Štyri hlavné typy podozrivých kožných lézií

### 1 Melanóm

Melanóm je forma rakoviny kože, ktorá sa vyskytuje väčšinou od 20 rokov, ale zároveň je aj najnebezpečnejšia. Nádory vyzerajú ako znamienka, ktoré rýchlo menia vzhľad (veľkosť, tvar a farbu). Môžu často vyzerať podobne ako ostatné pehy alebo neškodné materské znamienka.

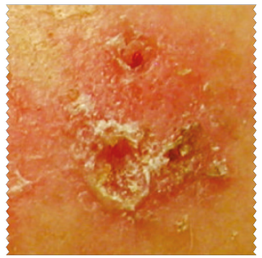
### 2 Bazocelulárny karcinóm (bazalióm)

Toto je pomaly rastúci nádor - zvyčajne rastie od 0,5 do 1 cm za rok. Obyčajne sa objavuje ako ružový až hnedý výrastok alebo hrčka s perleťovým povrchom.



### 3 Spinocelulárny karcinóm (spinalióm)

Spinocelulárny karcinóm je rýchlo rastúci nádor (zvyčajne sa vyvinie v priebehu niekoľkých týždňov do niekoľkých mesiacov), ktorý možno ľahko liečiť, ak je diagnostikovaný včas. Lézie zvyčajne majú šupinatý alebo drsný povrch.



### 4 Aktinická (solárna) keratóza

Aktinická keratóza je predrakovinový stav, ale ak zostane neliečená, môže sa vyvinúť do spinocelulárnych karcinómov. Niektoré lézie vyzerajú ako malé, drsné škvrny na koži, zatiaľ čo iné nie sú viditeľné a možno ich identifikovať podľa ich hrubej textúry.

## Pravidlo „ABCDE“

Pravidlo „ABCDE“ je užitočný spôsob ako identifikovať potenciálny melanóm na tele:

**A** - je znamienko **asymetrické?**
**B** - má znamienko rozpité alebo nepravidelné okraje? (z anglického **border**)
**C** - mení znamienko farbu alebo je viacfarebné? (z anglického **colour**)
**D** - má znamienko priemer väčší ako 6 mm? (z anglického **diameter**)
**E** - prechádza znamienko vývojom? Mení sa v tvare alebo veľkosti? (z anglického **evolution**)

## Znamenie škaredého káčatka

Ak sa objaví nový nález, ktorý je iný ako ostatné a vyzerá podozrivo. Tento jav je známy ako znak „škaredého káčatka.“

## Ako si kontrolovať pokožku

Raz mesačne si skontrolujte pokožku, či nenastali nejaké zmeny, alebo sa neobjavili podozrivo vyzerajúce škvrny. Je to naozaj jednoduché a kontrola vám zaberie len pár minút, takže to zaraďte do svojej pravidelnej rutiny.

Je dôležité prezrieť si celé telo. Venujte špeciálnu pozornosť tým častiam tela, ktoré bežne nevidíte (chrbát, pokožka hlavy, oblasť genitálií, chodidlá atď.) Postavte sa pred veľké zrkadlo a na miesta, ktoré sú ťažšie dosiahnuteľné, použite ručné zrkadielko.

1. Pozrite sa na svoju tvár, vrátane nosa, pier, úst aj na oblasť za ušami.
2. Skontrolujte si pokožku hlavy, s pomocou hrebeňa si oddeľte jednotlivé vrstvy vlasov a veľmi dôkladne si skontrolujte celú pokožku pod nimi.
3. Skontrolujte si dlane, vrchnú časť rúk aj časti medzi vašimi prstami.
4. Pozrite sa na svoj krk, hrudník a hornú časť tela. Ženy, skontrolujte sa medzi prsiami a pod nimi.
5. Ohnite lakeť, aby ste skontrolovali nadlaktie aj podpazušie.
6. Pomocou ručného zrkadielka skontrolujte zadnú časť krku a váš chrbát zhora aj odspodu.
7. Skontrolujte si zadok, oblasť genitálií a zadnú časť vašich nôh. Kontrolu zakončite pohľadom na chodidlá nôh a na priestory medzi prstami na nohách.

## Čo robiť, ak niečo nájdete

Ak si nie ste istí novými alebo existujúcimi znamienkami na koži, zavolajte svojmu lekárovi alebo rovno dermatológovi, aby vám ich skontroloval a ošetril.