
Krémem proti slunci se maže jen 15 % mužů

Krémem proti slunci se maže jen 15 % mužů



Opalování je nezdravé. Riziko paradoxně nejvíce podceňují ti, kteří se opalují „dobře“ – tedy dohněda. Nespálí se a mají pocit, že jim nic nehrozí. Kůže má však dlouhou paměť.

Máte světlé vlasy, oči, pleť a po těle víc než 50 mateřských znamének? Pak byste si v létě měli dát na slunci obzvláště pozor. Právě takoví lidé jsou totiž nejnáchylnější nejen ke spálení, ale také ke vzniku velmi zrádného zhoubného nádoru kůže – melanomu.

O tom, že zvýšenou pozornost bychom měli věnovat všem mateřským znaménkům, která rostou, mění barvu a tvar, lidé podle odborníků vědí. Stejně tak vědí, že před slunečními paprsky – hlavně mezi 11. a 15. hodinou – by se měli chránit buď kvalitním krémem (s vyšším UV faktorem než 15, zakoupeným nejlépe v lékárně) nebo vhodným oblečením. A navíc bychom měli vzít v úvahu to, jak světlá je naše pleť a vlasy: jinými slovy, jaký jsme fototyp.

Lidé, kteří se označují jako fototyp 1, mají extrémně citlivou pokožku, která na slunci brzy zrudne. Mívají pihy, světlé nebo rezavé vlasy, a na slunci hnědnou jen trochu. Přirozená ochrana pokožky u nich funguje jen asi 5 až 10 minut.

Fototyp 1 jsou většinou alergici nebo malé děti.

Lidé fototypu č. 2 se opalují jen mírně, častěji se ale jejich světlá pokožka na sluníčku spálí, jen někdy mírně zhnědne.

A jak tito lidé vypadají? Mají blond vlasy a pihy a jejich pokožka vydrží nezrudnout pouze prvních 10 až 20 minut pobytu na slunci.

Jestliže vaše pokožka vydrží bez červených skvrn na slunci až půl hodiny a máte k tomu světlehnědé vlasy a světlehnědou pleť, pak jste zřejmě fototyp č. 3. Na slunci se většinou opálíte dočervena, ale po dni dvou zhnědnete.

Hnědé a černé vlasy a pihy jen výjimečně – to jsou lidé, jejichž kůže je odolnější a na slunci se opalují do hnědé barvy. Ani oni by ale neměli zapomenout, že opalování je v každém případě ke zdraví spíše nepřátelské. Nezpůsobí-li spálení, má v každém případě vliv na stárnutí kůže. A navíc: lidská kůže si „pamatuje“ i spáleniny z dětského věku.

Ne všichni lidé ale znalosti péče o tělo na slunci uplatňují v praxi. Podle dubnového průzkumu Karlovy univerzity totiž používají opalovací krémy nejčastěji (v 62 % případů) ženy, které o své zdraví tak či tak již pečují – ty mezi 20 a 40 lety. Nejhorší se ke své kůži chovají muži mezi čtyřiceti a šedesáti: slunce podceňuje 85 % z nich. Jen 15 % mužů v této věkové kategorii používá opalovací krém.

Zhoubná solária

„Ještě závažnější je ale to, že zejména mladí lidé zatěžují svou kůži ultrafialovým zářením z umělých zdrojů, tedy ze solárií. Tím se u nich urychluje proces stárnutí kůže nejen s předčasnou tvorbou vrásek, ale i se vznikem kožních nádorů,“ konstatuje přednosta Dermatovenerologické kliniky FN Královské Vinohrady profesor Petr Arenberger. Průzkum ukázal, že ve věkové kategorii od 20 do 30 let navštíví solárium častěji než desetkrát za rok skoro 40 % žen. Náš bezstarostný přístup k jejich „službám“ spolu s nedostatečným používáním opalovacích krémů je podle profesora Arenbergera jedním z faktorů zvýšeného výskytu zhoubného nádoru kůže melanomu v posledních letech. „Bohužel se stále častěji setkáváme s melanomem v mladších věkových kategoriích,“ naráží profesor Arenberger na nedávný příběh z jeho ordinace se špatným koncem. Změny na mateřském znaménku tehdy podcenil třicetiletý muž, který chodil často do posilovny a nezapomínal ani na solárium. Sportovce nezachránila ani tříletá onkologická léčba. Důvod? Přišel se svými znaménky pozdě.

Právě melanomu ale vyhlásili čeští i světoví dermatologové boj. Rakovina kůže je totiž jednou z mála, které si človek může sám všimnout a již může předejít. Česká republika se přidala k akci Evropský den melanomu, v jehož rámci vyšetřují kožní lékaři zdarma mateřská znaménka všech lidí, kteří o to v zaregistrovaných ordinacích požádají. „Letos se Dne proti melanomu zúčastnilo 4204 lidí, ve 139 případech lékaři vyjádřili podezření na melanom,“ informuje předsedkyně České akademie dermatovenerologie a přednosta dermatovenerologické kliniky FN Bulovka Jana Hercogová.

Melanomů přitom mezi všemi věkovými kategoriemi stále přibývá: zatímco v roce 1970 jich lékaři v Československu objevili 316, o 30 let později jich v ČR našli už 1413. Muži se v pomyslné v tabulce počtu objevených nádorů přitom řadí na 9. místo, ženy na 15. na světě.

Zpět k plážovým oblečkům

Současná situace má ale podle profesora Arenbergera kořeny daleko hlouběji než v 80. letech, tedy v době, kdy lidé na péči o pokožku na slunci pod „ozonovou dírou“ ještě nedbali téměř vůbec. „Už na počátku 20. století si lidé začali

na plážích svlékat z dnešního pohledu směšné kombinézy s nohavičkami a „zdravé opálení“ se stalo kultem. Ještě ve 30. letech byl hlášen jeden melanom na 100 tisíc lidí. Křivka ale stále roste, a pokud ji nezastavíme, mohl by být kožní melanom nejčastějším nádorem vůbec,“ říká dermatolog. Zároveň však dodává: „Když teď zase začneme nosit plážové oblečení a budeme chránit před spálením své děti, můžeme očekávat, že za zhruba dvacet let se stav začne zlepšovat. Jsem optimista.“ Důkazem blýskání na lepší časy by podle jeho slov mohla být hojná účast občanů na dalším projektu, který zorganizovala dermatovenerologická klinika Fakultní nemocnice Královské Vinohrady 21. a 22. května v Praze na Václavském náměstí. Ve speciálním Stanu proti melanomu lékaři tohoto pracoviště vyšetřili 1103 lidí. U devíti z nich našli melanom, u 21 basaliom a u devíti spinaliom, tedy méně agresivní typy nádorů. „Akce ukázala, že si lidé riziko opalování uvědomují a k prevenci nebezpečných kožních nemocí přistupují zodpovědně,“ uzavírá.