
Už dvojí spálení kůže může vyvolat nádor

Už dvojí spálení kůže může vyvolat nádor

PRAHA - Konečně jsou tu pravé horké letní dny, kdy slunce pálí. Uplynulý víkend byl tropický s teplotami ve stínu nad třicet stupňů Celsia. Slunce však nemusí člověku jen do bronzova opálit pleť, ale i uškodit. Lékaři varují, že slunečních paprsků bychom měli užívat s rozmyslem.

„Už dvoje spálení kůže za život zvyšuje riziko melanomu, tedy nejzhoubnějšího kožního nádoru, u ženy 1,5krát, u mužů 2,8krát,“ řekla Právu docentka Jana Hercogová, přednostka dermatovenerologické kliniky pražské Fakultní nemocnice Na Bulovce.

(Pokračování na str. 5)

(Pokračování ze str. 1)

Tři a více spálení za život toho riziko dokonce zvyšují u žen 2,3krát a u mužů až 7,6krát. Proto je tak důležité si chránit pokožku před slunečními paprsky.

„Je jenom na nás, jakou péči své pokožce dáme, když se chceme slunit. Slunění ale vůbec nepotřebujeme. Z hlediska zdravotního je to nesmysl,“ tvrdí docentka Hercogová. Nabádá, abychom se před každým delším pobytem na slunci chránili krémy s ochrannými UV filtry, protože kůže si spálení pamatuje, a to se může vymstít.

„Ženy by měly vědět, že dohněda opálená pleť sice vypadá přitažlivě, ale mnohem rychleji stárne a vrásčítí,“ uvedla Hercogová. Jak připomněla, malé děti vůbec nesmějí na slunce, protože mají velmi citlivou pleť a rychleji dochází k jejímu poškození.

Po celý tento týden mají být teploty až do 28 stupňů Celsia. Lékaři varují před skoky do vody bez předchozího osmolení, které má trvat nejméně třicet až šedesát vteřin.

„Jestliže dorazíme na koupaliště po delší chůzi a střemhlav skočíme do vody, která je mnohem chladnější než vzduch, může dojít k selhání oběhového systému, k zástavě srdce a následnému utonutí,“ varuje pražský internista doktor Jakub Malý.

Kardiaci a lidé trpící cukrovkou či jinými chronickými nemocemi by měli vycházet na slunce co nejméně a vyvarovat se jakékoliv fyzické zátěže. Ta v horkém počasí může jejich nemoc zhoršit.