

Evropský den proti Melanomu aneb Melanomový den v době Koronaviru

Každý rok se na začátku května konají akce v rámci Melanomového dne. **Koží lékaři v ordinacích provádění preventivní prohlídky znamének.** Ve větších městech jsou postavené Stany proti melanomu, osvětové akce organizují i lékárny. Od dobrovolníků si v tento den můžete zakoupit typickou žlutou kytičku, čímž podpoříte Ligu proti rakovině.

Letos je všechno jinak. Po objevení nového koronaviru se všechno točí kolem něho. Jako by žádná jiná infekce neexistovala, jako by lidé nestonali s jinými nemocemi. Je správné, že byla nastavena rozsáhlá opatření a omezení, abychom společně infekci covid 19 zvládli. Nyní již můžeme předpokládat, že nejvyšší výskyt onemocnění máme a sebou a nastal čas věnovat se věcem, které jsme „zanedbávali“.

Nikdo se nemusí hroutit, že neproběhl organizovaný melanomový den. Preventivní vyšetření znamének a kůže provádějí všichni kožní lékaři celoročně. Pokud je čekací termín na vyšetření specialistou dlouhý, můžete se poradit s praktickým lékařem.

Co můžete pro tuto chvíli udělat sami? **Provedte takzvané samovyšetření kůže.** Toto vyšetření je vhodné provádět ve dvojici. Na těle jsou místa, kam se sami nedokážeme dobře podívat a snadno tak můžeme přehlédnout nepravidelné znaménko nebo kožní nádor.

V čem spočívá toto vyšetření? V klidu a postupně od hlavy dolů prohlížíme kůži, včetně té ovlášené. Sledujeme, zda jsou pigmentová znaménka pravidelně ohraničená a zbarvená, zde nějaké nevyrostlo rychleji než ostatní, nemění barvu nebo tvar, nesvědčí, není poraněno. Během celého života se každému z nás utvoří nějaké pigmentové znaménko, hemangiom (cévní nezhoubný nádor), seborrhoická veruka (stařecká bradavice) nebo jiné útvary. Většinou bývají vícečetné, mají podobný vzhled a vyvíjejí se pozvolna. Projev výrazně odlišný od ostatních – tzv. “ošklivé kačátko” nebo útvar, který se nehojí a snadno krvácí, bychom neměli podceňovat a dořešit s lékařem.

Abychom snížili riziko vzniku kožních nádorů, je důležité chránit pokožku před nadměrným osluněním. Podle typu pleti, délky a místa pobytu na slunci volíme ochranný opalovací krém. Čím více rizikových faktorů (světlý fototyp, nepravidelné névy, již odstraněný kožní nádor, delší pobyt na slunci, pobyt u moře nebo v horách...), tím vyšší volíme ochranný UV filtr. Nesmíme se zapomenout namazat včas a v dostatečné vrstvě, při koupání nebo větším pocení či odírání kůže se přimazáváme. Ochranu před slunečním zářením posílíme pokrývkou hlavy, ochrannými brýlemi a lehkým oblečením, v poledne je vhodné vyhledávat zastíněná místa.

S dodržением těchto základních opatření si můžeme užít krásného léta a načerpat novou energii a optimismus.