



## Skvrnky, znaménka a pihy

*Hnědé flíčky, mateřská znaménka... zkrátka pigmentové skvrny nás většinou trápí z hlediska estetického. Je však dobré věnovat jim pozornost, aby nepřerostly v problém zdravotní. Osvětové kampaně v tom již udělaly velký kus práce.*

**K**ůže stárne stejně jako všechny orgány našeho těla. V mládí je „šťavnatá“, dobře hydratovaná a její regenerační mechanismy jsou v dobré kondici, takže ji udržují vládnou a kožní buňky operativně obnovují. S přibývajícím rokem se ale tyto schopnosti pozvolna vytrácejí. Je to způsobeno nejen věkem, ale také vnějšími vlivy. Mráz, vítr, teplo a hlavně sluneční záření způsobí narušení kožní funkce a na pokožce se objevují nežádoucí kožní projevy. Neznamená to ovšem, že jsme zcela bezbranní, že to vzdáme a stav se pokusíme zachránit tak nanejvýše vrstvami make-upu a všeskrývajícím oblečením. Spíš jde o to vybrat si správnou zbraň.

### Pozor na knírek!

Tou nejlepší je prevence, tedy správná péče o pleť. Neznamená to samozřejmě jenom pravidelné mytí (ostatně s tím bychom měli být opatrní, protože častým oplachováním by mohla kůže o své přirozené ochranné schopnosti přijít).

V první řadě nezapomínejme, že kůže má paměť: naše časté opalování bez ochranných prostředků a několikrát letní spálení nám jednou připomene nejen pihami, které lze považovat za roztomilé, ale pigmentovými skvrnami, o nichž se to už nedá moc tvrdit. Týká se to zejména slunění v období po kosmetických nebo estetických procedurách. V takovém případě odborníci doporučují chránit se před slunečními paprsky někdy až šest měsíců a varují, že škody, které na kůži vzniknou, bývají často nevratné. Potvrdit to mohou majitelky pigmentového „knírku“ pod nosem, k němuž přišly při opalování krátce po jeho depilaci. Na vině je proces, při němž slunce donutí buňky melanocyty produkovat melanin, tedy kožní barvivo jako ochranu před ultrafialovým zářením. A třebaže se obecně ví, že na slunce jsou citlivější lidé se světlou pletí a vlasy, toto poškození může potkat klidně i tmavovlásky.

Abychom se ale jenom neobviňovali, že si kůži ničíme sami, tím největším nepřitelem pokožky bílé a hladké jako porcelán je stáří a dědičnost. U žen navíc stav

A ještě jedno letní varování: toaletní vodu nebo parfém neaplikujte na místa, která vystavíte slunci. Některé jejich složky (zejména bergamot) mají tendenci při osvětlení vytvářet na kůži pigmentové skvrny. Stejný problém může přinést užívání některých léků po vystavení pokožky slunečnímu záření.

zhoršuje kolísající hormonální hladina v těhotenství a potom hlavně ztráta hormonů v době přechodu. Musíme se zkrátka smířit s tím, že nám kromě mateřských znamének, s nimiž jsme se narodili, v průběhu života nějaká ta skvrnka na kráse přibude.

### Jde víc o zdraví než krásu

Když už se objeví problém, je možné nejdříve vyzkoušet kosmetiku zaměřenou právě na něj. Na trhu je dostatek prostředků slibujících vybělení pokožky. Může to být sérum, olej nebo krém potlačující přirozenou tvorbu melaninu v pokožce, takže se vyrovnává zbarvení pleti. Jejich základem jsou často přírodní a esenciální oleje z léčivých bylin (dobromysl, řebříček, růže, olivy), které zlepšují oxysličení pokožky a sjednocují její barvu. Pokud navzdory pravidelnému používání speciálních bělicích prostředků nedojde k nápravě, můžeme rezignovat a skvrny se pokusit zamaskovat

make-upem. Vhodnější je ale vyžádat si odborné posouzení a případné následné řešení.

### Posviťme si na ně!

Rozvoj moderních technologií umožnil likvidaci téměř všech změn na kůži kosmeticky, tzn. bez řezání a následného šití. V současné době patří mezi nejběžnější postupy mikrodermabraze, IPL (intenzivní pulzní světlo), chemický peeling, radiofrekvenční vlnění a hlavně laser. Posledně jmenované ošetření pracuje tak, že skvrnu „rozstřílí“ a barvivo se následně odplaví přes buňky imunitního systému kůže. Bezprostředně po zákroku skvrna ztmavne, poté zesvětlá a do tří dnů zmizí. Laserů existuje mnoho typů, z nichž odborník vybere optimální podle vašich potíží. Někdy je skvrna vymazána po jednom ošetření, většinou je jich zapotřebí několik. V každém případě mějte na paměti, že všechny tyto procedury fungují tak, že odstraňují horní vrstvu kůže, takže ji činí ještě citlivější na UV záření. Nechránit se po nich před slunečními paprsky by mohlo způsobit stav ještě horší než před zákrokem.

Ve vzácných případech, kdy byla zanedbána kontrola znamének a došlo již ke zhoubné přeměně původně nezhoubných útvarů, je nutné chirurgické řešení: excize. Následná léčba je závislá na tom, zda se podařilo útvar vyříznout celý nebo se již vytvořily metastázy.

Inzerce A151004862

**SynCare**  
středce pro tělo • emulze pro kůži

Značka SynCare vyvinula speciální opalovací přípravky pro citlivou pokožku. Poskytují spolehlivou ochranu před UVA a UVB zářením, a tak zabraňují stárnutí pleti.

[www.syncare.cz](http://www.syncare.cz)

pro ochranu  
**VAŠÍ PLETI**  
**PŘI OPALOVÁNÍ**

- ZINCI SUN 50+
- SUN PROTECT SPF 20
- SUN PROTECT SPF 30
- SUN PROTECT SPRAY SPF 30

je vhodný při slunečních alergiích a pro extra citlivé jedince  
obsahuje pouze fyzikální UVA a UVB filtry  
s fyzikálním a hybridním UVA a UVB filtrem  
málo s praktickým rozprašovačem

- > Obsahují výhradně fyzikální nebo kombinaci fyzikálních a hybridních UV filtrů
- > Díky svému složení tak pokožku neohrožují chemickým působením
- > Jsou bez parfemace, a tak zabraňují alergickým reakcím
- > Ochrana proti UVA i UVB záření | Zabraňují stárnutí pleti | Jsou vzájemně dohodlé
- > Ve formě krému nebo mléka s možností jemného rozptýlení pomocí spreje

SynCare Plus, s. r. o., Vranovská 70, 614 00 Bno  
tel.: 548 521 611 | 739 934 352 | plus@syncare.cz

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



*Před laserovým zákrokem se doporučuje předchozí konzultace a schválení dermatologa, aby omylem nedošlo k laserovému odstranění melanomu.*

Přestože jsou mateřská znaménka z 95 procent nezhoubného charakteru, je vhodné jim věnovat pozornost a pravidelně je kontrolovat. Jestliže se vám některá skvrna opravdu nelíbí a zdá se vám podezřelá, navštivte zdravotnické zařízení, které má s léčbou kožních změn zkušenosti. Na základě vyšetření se dozvíte, zda je nutné radikální operační řešení nebo je možné kosmetické odstranění, případně jen další sledování znaménka.

### Světelná lupa

Moderní vyšetření znamének se provádí dermatoskopem. Jde o podrobné ohledání mateřských znamének pomocí speciální světelné lupy, která umožňuje lépe zhodnotit strukturu, okraje a rozložení pigmentu ve znaménku než pouhým okem – byť odborníka. A jestliže se dermatologovi některé zdá podezřelé, navrhne odstranění a následně histologické vyšetření. Na většině odborných pracovišt se ostatně histologická analýza dělá pro jistotu vždy. A možná je i po nechirurgickém odstranění (laserem). Není tedy se třeba obávat, že se útvar vypaří a zůstane nejistota, zda byl či nebyl zhoubný.

### NEZHoubNÉ NÁDORY

Rostou v místě vzniku, stlačují okolní tkáň, ale nevrůstají do nich a neničí je, nemetastazují. Jsou velmi časté, vyskytují se v různém množství

u všech lidí. V průběhu let se pomalu zvětšují, ale nejsou nebezpečné. Samy se nezahojí, je nutné je řešit. Odstraňují se hlavně chirurgicky, vyříznutím nebo abrazí (seškrábnutím, obroušením), mohou být zmrazeny, někdy je vhodné využít laser nebo elektrokauter (přístroj s elektrickým nožkem, kuličkou určený k tepelnému ničení tkání, vypalování). V místě, kde byly nádory odstraněny, již nerostou, mohou se však objevit jinde na kůži.

### Typy nezhoubných nádorů

Pro dětský věk je příznačný **hemangiom** – nezhoubný cévní nádor, který se liší zbarvením (povrchové jsou světle červené, v hloubce uložené tmavočervené až modročerné). Kapilární hemangiomy vznikají v prvních týdnech života a vyznačují se rychlým růstem. V dalších letech dochází k regresivním změnám, na povrchu se objevují bělavé vkleslé pruhy a ložiska. U 90 % dětí dochází do sedmi let věku téměř k úplné regresí (ústupu onemocnění), proto se doporučuje vyčkat spontánní regrese a zbylé ložisko řešit chirurgicky nebo laserem. Velké kavernózní hemangiomy (obsahující dutiny) spontánně neregredují a vyžadují chirurgické řešení. Pro mladší věkové skupiny jsou typické nezhoubné nádory **histiocytomy** (tužší kožní, různě zbarvený nádorek), naopak v druhé polovině života se objevují seboroické veruky (tzv. stařecké bradavice).

### Abeceda zachraňující život

Pigmentové skvrny a mateřská znaménka je dobré pozorovat: jestli se nezvětšují, nemění barvu, neobjevují se na nich nějaké útvary (růžové skvrny, vyvýšené plošky a bouličky, hrubá šupinatá ložiska, krvácející útvary apod.). Pokud zaznamenáte jakoukoli změnu, je nutné okamžitě navštívit odborníka.

V anglicky mluvících zemích se sebevyšetření dělá podle této abecedy, užitečné je si tato písmena vryt do paměti:

- A - asymetrie** = projev na kůži má nepravidelný tvar, kterým se liší od ostatních pigmentových projevů kůže
- B - border** = okraje jsou nepravidelné, rozplývající se hranice
- C - color** = nepravidelné zbarvení, převažují různé odstíny hnědé i černé barvy, některé části mohou být často i růžové, červené, šedomodré i bílé
- D - diameter** = rozměr projevu přesahuje 6 mm
- E - evolving** = průběžné změny (velikosti, okrajů, tvaru, povrchu, subjektivních pocitů, charakteru růstu)

### ZHOUBNÉ NÁDORY

Jsou variantou podstatně nepříznivější – rostou velmi rychle, agresivně, metastazují (pronikají) do okolních tkání a ničí je. Naruší stěny cév a šíří se organismem cévní a mízní cestou do lymfatických uzlin a vnitřních orgánů. V konečném důsledku mohou vést až ke smrti.

### Typy zhoubných nádorů

#### Bazocelulární karcinom – bazaliom

Postihuje obvykle starší lidi, vyskytuje se na obličeji, hlavě, horních partiích trupu. U jednoho člověka může být bazaliomů více, mohou se objevit znovu v jizvě po odstranění původního ložiska. Bazaliom ve své první fázi vypadá poměrně nenápadně a připomíná malý uzlík, hrbol nebo ostře ohraničené ložisko červenohnědé barvy. Rozlišujeme tedy několik typů – nehojící se vřed, který mokuva a hnisá, lesklý hrbolek nebo červené ložisko se šupinami. Prakticky nemetastazuje. Je nejčastěji se vyskytujícím zhoubným nádorem v populaci. Roste velmi pomalu, místně je velmi invazivní (pronikající). Pokud se včas neléčí, dochází k destrukci okolních tkání, což je pro pacienty náročné i psychicky, když si uvědomíme jeho umístění na krku nebo na hlavě. Pohlaví nehraje roli, v počtech výskytu jsou postiženi stejně ženy jako muži.

EAU THERMALE

Avène

Sluneční olej  
SPF 30

NOVINKA

- Nelepí
- Voděodolný
- Bez silikonů



Zvolte to nejlepší  
z UVB-UVA ochrany

## 5 procent není málo

Statistiky sice hovoří o tom, že 95 % kožních útvarů je nezhoubných, přesto není dobré toto riziko podceňovat. Zhoubný nádor kůže tzv. melanom patří mezi velmi nebezpečné typy nádoru, jelikož je schopen poměrně časně metastazovat. Nicméně pokud je zachycen včas, pravděpodobnost vyléčení je téměř stoprocentní. Nejohroženější skupinou jsou lidé, kteří mají na své pokožce velké množství znamének (50-90 jich zvyšuje riziko maligního melanomu až dvojnásobně). Na toto závažné onemocnění nejčastěji umírají muži kolem 50 let, kteří podceňují prevenci. Jedno až dvě spálení na slunci zvyšují nebezpečí vzniku melanomu u žen 1,5krát a u mužů 2,8krát. Tři a více spálení na slunci během života zvyšují riziko vzniku u žen 2,3krát a u mužů 7,6krát. Velkou vinu za nárůst melanomů odborníci přičítají vysokému množství škodlivého UV záření, kterého se na zemský povrch (už i ve střední Evropě) dostává asi o 20 až 30 procent víc než před 40 lety.

**Osoby s větším počtem znamének jsou skupinou, která by měla věnovat zvýšenou pozornost prevenci melanomu.**

Melanom je způsoben nekontrolovatelným růstem pigmentových buněk - melanocytů. „Tyto buňky se normálně vyskytují ve velkém množství v kůži a oku, ale mohou být roztroušeny i v dalších orgánech např. V močovém měchýři, trávicím stroji, v plicích. V těchto orgánech je však výskyt melanomu nízký,“ uvádí **MUDr. Ivana Krajsová**, MBA, primářka Dermatovenerologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK.



MUDr. Ivana Krajsová

## Jak udělat v létě své pokožce dobře?

**Radi MUDr. Zuzana Kulíková, dermatoložka a specialista na estetickou dermatologii a práci s lasery z kliniky LaserPlastic v Praze 1**

Asi každý už dnes ví, že pokožku si musíme pro její krásu i zdraví chránit v létě krémy s vysokým ochranným faktorem. Zdaleka nejlepší ale je, pokud krém s vysokým UV filtrem zkombinujeme i s krémem obsahujícím filtr minerální. Jedině tak totiž můžeme zabránit tomu, aby na pleť nevyskákaly nehezke tmavé flíčky. Ty v létě trápí zejména všechny majitele citlivé kůže náchylné k pigmentaci. Přes minerální zrníčka škodlivé záření nepronikne. Proto se hodí aplikovat tyto přípravky i na kůži s mnoha znaménky, na ošetřování jizev a různých poranění. Léto přináší i trápení i v podobě sluneční alergie, která v pravém slova smyslu nebývá tak častá jako spíše případy, kdy i jinak zdravá a odolná pokožka začne po slunění svědit, zrudne a objeví se na ní pupínky či puchýřky. Tady je nutné zvykat kůži na sluneční paprsky postupně. Velmi opatrní bychom měli být i při odstraňování chloupků. Nejen laserová depilace, ale i jakékoli vytrhání chloupků může totiž způsobit

poranění, které pak na sluníčku nepěkně vyleze a ztmavne. Není ale pravda, že naše pleť v létě trpět musí a žádné estetické a omlazující zákroky na ní provádět nelze. Výborným letním ošetřením je třeba mezoterapie, která udělá pleť asi tak dobrou službu, jako když v horkých dnech ráno důkladně zavlažíme rozkvetlou zahradu. Do kůže se při ní vpravují účinné látky jako vitaminy, aminokyseliny nebo kyselina hylauronová. Ty se malými jehličkami dostávají do nejhlubších vrstev, čímž se jejich efekt zesiluje. Pokožka povzbuzená antioxidanty a hloubkovou hydratací se nejen důkladně zavodní, ale urychlí se v ní hojení různých poškození, takže i v parných dnech vypadá odpočínutá a svěží. I pleť sluncem poničenou, pigmentovanou a vysušenou můžeme uvést opět do formy. Slabý chemický peeling dokáže problematickou oblast zjemnit a „stopy léta“ je pak na podzim nejlepší ošetřit přesně zvoleným druhem laseru.



MUDr. Zuzana Kulíková

### Spinocelulární karcinom – spinaliom

Objevuje se na různých částech těla, většinou právě v kůži u starších lidí. Vzniká ve zdravé kůži, nebo v kožním terénu sekundárně změněném (např. v jizvách, vředech, oblastech píštělí). Začíná jako tuhý, postupně se zvětšující uzel barvy kůže nebo načervenalé barvy. Často postihuje hřbet rukou, předloktí, obličej a šíji. Je velmi agresivní v místě výskytu, může i metastazovat. Je mnohem méně častý oproti bazaliomu, riziková jsou místa na kůži, která jsou dlouhodobě vystavená slunci.

### Maligní melanom

Nádor z pigmentových buněk je nejvzácnější, ale zároveň nejnebezpečnější. Jeho výskyt se v posledních letech zvyšuje. Častější je u starších pacientů, ale objevuje se stále častěji u mladších věkových skupin. Může se vyskytnout kdekoli na těle, nejčastěji jsou to plochy, které se opalují nárazově. Metastazuje do kůže, lymfatických uzlin i do vnitřních orgánů. Vzhledem k tomu, že je velmi jasně patrný na první pohled (je barevný, uložený na kůži), může být zachycen v raném stadiu, tedy s vysokou nadějí na úspěšnou léčbu. Chirurgické odstranění může potom znamenat úplné vyléčení. Bohužel i v dnešní době přicházejí pacienti s melanomy pokročilými, které brzy metastazují, léčba je svízelná a často neúspěšná. 🚫

Jana Nová  
Marie Hejlová

