

## Chraňte se před sluncem

- noste ochranný přiléhavý tkaný oděv (včetně trička s dlouhým rukávem a kalhot), kvalitní sluneční brýle a pokrývku hlavy se širokým okrajem
- plánujte si aktivity venku tak, abyste se nevystavovali slunečnímu záření mezi 10.00 – 16.00 hodinou, kdy jsou sluneční paprsky nejsilnější
- používejte ochranné krémy před slunečním zářením každý den na všechny části těla, které jsou vystaveny slunečnímu záření, hlavně na hlavu, krk, záda, ruce a ramena

## Samovyšetření a odborné vyšetření u dermatologa

**Samovyšetření** – pravidelná prohlídka (1x měsíčně) vlastní kůže – se zaměřením na prekancerózy a kožní nádory se může stát život zachraňujícím návykem. Při každé prohlídce hledejte na kůži nové nebo změněné útvary jako růžové skvrnky, vyvýšené plošky a bouličky, zhrubnutá šupinatá ložiska, krvácející útvary, měnící se mateřská znamínka.



**Vyšetření kůže lékařem** – jestliže u Vás vznikly prekancerózy, nebo patříte mezi vysoce rizikové pacienty, je potřebné pravidelné vyšetření a sledování kůže celého těla. Dermatolog může taktéž odhalit podezřelá ložiska a změny dříve než je zjistíte Vy. Vysoce rizikovní pacienti by měli navštěvovat dermatologa častěji, nejméně 1–2x ročně.

## Vyhledejte včasnou léčbu

Jakmile zpozorujete nové, změněné anebo podezřelé se zvětšující ložiska během vlastní kontroly kůže, navštivte dermatologa, který rychle zhodnotí nález.

## Jak se léčí kožní nádory?

*Když se odhalí kožní nádor včas, je takřka vždy vyléčitelný.* Bazocelulární karcinom se dá v počínajícím stádiu léčit několika metodami, jako seškrábnutí, zmražení, fotodynamická léčba (natření fotosenzibilizátorem v krému + následné ozáření laserovým světlem), použití protinádorového krému. V pokročilejším stádiu se odstraňuje chirurgicky. Spinocelulární karcinom a maligní melanom se léčí chirurgicky. Chirurgické odstranění sice nevyhnutelně zanechává jizvy, ale změny po zákrocích je možné do velké míry upravit. Když je to nutné, může dermatolog doporučit radioterapii nebo operaci lymfatických uzlin.

## Jak začít?


Důležité je důsledné samovyšetřování a sledování změn na kůži.

Nejdůležitějším aspektem péče o kůži je její pravidelné kontrolní vyšetřování. U vysoce rizikových pacientů může ošetřující lékař doporučit kožní vyšetření každé 2 měsíce (se současným samovyšetřováním v měsíčních intervalech), aby se případné nádory rozpoznaly a léčily již ve velmi časném stádiu. V některých případech může být toto důsledné průběžné sledování klíčové pro udržení dobrého zdravotního stavu.

### Vy jste klíčem k řešení!

- Rozpoznejte, jestli patříte do skupiny lidí se zvýšeným rizikem vzniku kožních nádorů.
- Používejte účinné způsoby ochrany před slunečním zářením.
- Naučte se poznat způsoby, jak rozeznat vznikající kožní nádory a vyhledat rychle léčbu.

**Toto vše může doslova zachránit Váš život.**

Tato brožura vznikla ve spolupráci Ligy proti rakovině s firmou SPIRIG Eastern a.s., výrobcem přípravku  Daylong s klinicky dokázanou prevencí rakoviny kůže a alergií na slunce.  
Více informací na [www.rakovinakuze.cz](http://www.rakovinakuze.cz)  
[www.daylong.cz](http://www.daylong.cz)  
[www.lpr.cz](http://www.lpr.cz)

# PATŘÍTE DO RIZIKOVÉ SKUPINY?



**Příspějte ke snížení výskytu kožních nádorů**



Liga proti rakovině Praha

**spirig**  
Eastern a.s.

## Co jsou kožní nádory?

Nádory kůže se vyskytují nejčastěji ze všech zhoubných nádorů.

Prvními příznaky vznikajícího nádoru kůže jsou různé změny ve formě nenápadných flíčků, vyvýšených plošek, hrbolek až výrůstků, které mohou být zpočátku relativně neškodné. Jejich včasné rozpoznání je důležité, protože jsou varovným signálem, že může dojít k jejich přeměně na rakovinu kůže. Změny povrchu a barvy kůže jsou příznaky, kterých je třeba si všimnout a sledovat je.

## Jak vypadá kožní nádor?

V České republice je ročně diagnostikováno téměř 12 000 nových kožních nádorů. Vzniku kožního nádoru mohou předcházet prekancerózy, nejčastěji se vyskytují tzv. „aktinické keratózy“ (AK). Důležitým nástrojem při ochraně vlastního zdraví jsou vědomosti o rozpoznávání základních znaků aktinické keratózy a také 3 nejrozšířenějších forem nádorů kůže. Aktinické keratózy a 3 druhy kožních nádorů můžeme popsat takto:

### Aktinická keratóza

Aktinické keratózy jsou považovány za „prekancerózu“ a mohou se zvrhnout ve spinocelulární karcinom. AK se jeví jako malé růžové či růžovo-červené skvrnky s drsným povrchem, nánosem šupinek a olupováním části povrchu. Vrstva šupin postupně ztlusťuje a dá se jen těžce odstranit.

Lokalizovány jsou zvláště v oblastech vystavovaných slunci a zpočátku je spíše nahmatáme, než uvidíme. Včasné ošetření aktinické keratózy může zabránit jejímu transformování do mnohem závažnějšího spinocelulárního karcinomu. Aktinické keratózy se většinou léčí kryoterapií (zmrazení tekutým dusíkem) nebo aplikací lokálního cytostatika, případně látky, která zvyšuje imunitu.



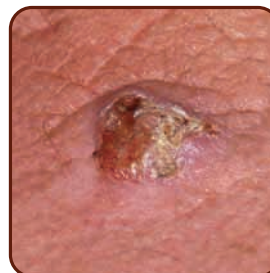
### Bazocelulární karcinom

Bazocelulární karcinom (BCC) se u běžné populace vyskytuje nejčastěji a většinou vypadá jako růžový hrbolek nebo ploška na hlavě nebo krku, ale můžeme jej najít i na jiných místech. Když není léčen, obnaží se povrch léze (eroduje), krvácí a vytvářejí se krusty. Bazocelulární karcinom roste pomalu a výjimečně se šíří na jiné části těla. Na druhé straně, neléčený BCC může způsobit rozsáhlé poškození v místě svého výskytu.



### Spinocelulární karcinom

Spinocelulární karcinom (SCC) může vypadat podobně jako bazocelulární, ale většinou je šupinatější a vystupuje více nad povrch kůže. Spinocelulární karcinom se nejčastěji vyskytuje na hlavě a krku, se sklonem k lokalizaci na ušním boltci, rtu, hřbetu ruky a rameni. Pokud se s léčbou SSC začne včas, je vyléčitelný. Když ale pronikne hlouběji, může se rozšířit do lymfatických uzlin, které potom musí být odstraněny. Pokud je léčba neúspěšná, rozšíří se SSC do celého těla a může skončit smrtí.



### Maligní melanom

Maligní melanom (MM) vzniká většinou z pigmentovaného mateřského znaménka, ale objevit se může i na zdravé, nezměněné kůži. MM vypadá nejprve jako nepravidelná hnědá skvrna nebo mateřské znaménko, které začne měnit svůj vzhled a stává se zhoubným. Při včasném zachytu je MM léčitelný. Pokud se začne rozšiřovat na jiné části těla, může skončit smrtí.



## Poškození kůže vlivem slunečního záření

Hlavním rizikovým faktorem poškozujícím kůži a vedoucím ke vzniku kožních nádorů (MM, SCC, AK, BCC) je sluneční záření. 9 z 10 případů tzv. nemelanomové rakoviny kůže (NMSC), kam patří AK, SCC, BCC, se přisuzuje škodlivému vlivu slunečního záření. Součástí slunečního záření je ultrafialové záření (UV) a právě ono je zodpovědné za poškození kůže. Lidé se světlou pokožkou jsou nejnáchylnější na její poškození – konkrétně lidé s kůží, která se vždy spálí a nikdy se neopálí, lidé se zrzavými nebo blond vlasy, se zelenýma nebo modrýma očima. U lidí s tmavou pokožkou je výskyt NMSC méně častý, díky většímu množství ochranného pigmentu melaninu v kůži. Pokožka dětí je nejzranitelnější a nejvíce ohrožená slunečním zářením. Nadměrný pobyt na slunci v dětském věku je obzvlášť škodlivý. Lidé, kteří měli v dětství pihy nebo se opakovaně a často spálili, jsou více ohroženi vznikem rakoviny kůže v dospělosti (k poškození kůže slunečním zářením došlo dávno předtím, než se vyvine nádor). Ohroženi jsou též lidé, kteří pracovali většinu života venku a byli vystaveni působení slunce delší dobu.

## Mám zvýšené riziko vzniku rakoviny kůže?

Následující faktory představují zvýšené riziko vzniku nemelanomových nádorů kůže včetně aktinické keratózy:

- výskyt rakoviny kůže v rodině
- světlý typ kůže (fototyp I-II)
- opakované opalování v soláriu v minulosti nebo v současnosti
- máte-li už aktinickou keratózu anebo jinou formu NMSC
- jestliže už jste v minulosti měli rakovinu kůže
- strava s nadměrným obsahem tuků a malým množstvím vitaminů
- oslabený imunitní systém: např. užíváte-li imuno-supresivní léky po transplantaci orgánů, při léčbě revmatických nebo chronických zánětlivých onemocnění
- některá vzácná vrozená onemocnění jako albinismus, xeroderma pigmentosum, Gorlinův syndrom (mnohočetné bazocelulární nádory) a další.