

SLUNCE NENÍ JEN LÉKAŘ

Za většinou vrásek a stařeckých skvrn v obličeji stojí sluneční záření. Lidé jsou přesvědčení, že jim bronzově opálená pleť dodá jiskru. Ovšem barva kůže, kterou získáme pobytem na slunci, může ve skutečnosti urychlit účinky stárnutí a zvýšit riziko vzniku rakoviny kůže.



JSOU KRÁSNÉ a pečují o sebe. S chutí podstupují řadu kosmetických procedur, ale nezapomínají ani na prevenci.



MUDr. Jana Krbcová, Ph.D.
dermatoložka
www.yesvisage.cz

Na kontrolu znamének

„Na kontrolu znamének je dobré přijít alespoň jednou za rok. Nejčastěji chodí klienti před létem, aby měli klid, že je vše v pořádku, a mohli si užívat slunce. Prevence je zkrátka půl zdraví. Pokud vám znaménka dermatolog dermatoskopem zkontroluje, tak se dozvíme, není-li tam nějaké nebezpečné, které by se mohlo zvrhnout. Je i vhodná pravidelná samokontrola znamének, tzv. samovyšetřování. Lidé by si měli všimnout tvaru, velikosti a barvy znaménka a jejich případných změn v čase. Pokud se mění, svědí, bolí či pálí nebo se hojí s nějakým stroupkem, tak je dobré vždy kožního lékaře vyhledat. Je lepší přijít desetkrát za rok než jednou pozdě.“

**ODBORNÍK
RADÍ**

Preventivní vyšetření nepodceňují ani Simona Krainová, Tereza Kerndlová a Alice Bendová, které dorazily k MUDr. Janě Krabcové, u níž si znaménka nechaly zkontrolovat. Všem třem dámám jsme položili tři stejné otázky, na které ochotně odpověděly:

1/ Proč jste na kontrolu znamének vyrazila?

2/ Kolikrát za rok si necháváte pihy/ znaménka kontrolovat?

3/ Už se vám nebo někomu z blízkých stalo, že znaménko nebylo v pořádku?



SIMONA KRAINOVÁ

1/ Na kliniku na kontrolu znamének chodím pravidelně. Myslím si, že je to dnes nutnost, protože rakovina kůže je opravdu zákeřná věc. A určitě nejsem jediná, kdo to řeší, protože když se podíváte na čísla počtu odhalených případů, každý rok jsou stále větší. Dokon-

ce se tento problém objevuje i u dětí. Proto si myslím, že je prevence velmi důležitá.

2/ Vzhledem k tomu, že mi před několika lety bylo odstraněno znaménko, které nevypadalo dobře, na prevenci dbám víc. K paní doktorce na kliniku Yes Visage chodím minimálně jednou za půl roku. A nejen já. Chodíme sem celá rodina. Po své zkušenosti si znaménka hodně hlídám. Myslím si, že je lepší zajít vícrát než jednou pozdě.

3/ Problematické znaménko našťastí bylo ještě ve fázi, kdy jsem nemusela řešit žádnou léčbu. Proto jsem ráda, že jsem přišla včas. Od té doby k tomu mám obrovský respekt. Už se nechodím moc slunit, používám spíš samoopalovací pěny, a když jdu na slunce, pak zásadně s vysokým ochranným faktorem.

TEREZA KERNDLOVÁ

1/ Prevence obecně je velmi důležitá. Jsem z rodiny, která si celoživotně prochází nějakými druhy rakoviny. Moje babičky jsou asi jediné, které takové potíže neměly a jsou v pořádku. Doufám, že snad podědím nějaký ten jejich gen a budu zdravá. Nicméně moc tomu nevěřím, proto se hodně hlídám a už roky sem chodím na různé pravidelné kontroly.

2/ Co se týká konkrétně znamének, tak ta jsou taková nenápadná. Člověk má pocit, že mu nic nehrozí, ale vůbec to tak není. Proto by to lidé neměli podceňovat. Preventivní vyšetření znamének je velice rychlá záležitost, dá se to vyřešit během chvilinky, navíc tady je velmi příjemné prostředí a hrozně fajn lidí. Proto se člověk vůbec nemusí ničeho bát

a rozhodně by měl jednou za rok dorazit. Já mám v dekoltu jedno vystouplé znaménko a hodně si hlídám, aby se nezvětšovalo. Ale všímám si, že mi na těle během života vyskakuje stále více znamének, která jsem neměla, a najednou je mám. A když je nějaké z nich podezřelé, tak je dobré jít s ním na kontrolu. **3/** Nikoho ve svém okolí, kdo měl rakovinu kůže, nemám. Nicméně rozhodně vím, že to není dobré podceňovat, protože je to stejně závažné jako jakákoli jiná rakovina.

ALICE BENDOVÁ

1/ Na kontrolu znamének chodím, protože mám ráda sluníčko a jsem na něm poměrně často. I když přes poledne se mu už vyhýbáme. Pokud jsme u moře, chodíme na pláž až tak kolem čtvrté odpoledne. Ráno, když sluníčko tolik nepálí, si jdeme zaběhat nebo na procházku a pak jsme skrytí. Jsme doma nebo jdeme na oběd do restaurace.

2/ Cítím, že bych měla chodit dvakrát ročně, ale zvládám to jen jednou. S dětmi však chodím dvakrát ročně. Prevence je prostě základ.

3/ Nikoho osobně neznám, ale samozřejmě o tom slyším. Proto si myslím, že je důležité chodit na preventivní kontroly a přijít včas. ■

