



Aby léto nebolelo

„Kam nechodí slunce, tam chodí lékař,“ říkávali naši prarodiče, kteří jako děti zažívali běhání naboso téměř bez oblečení, bez jakýchkoli krémů s ochranným faktorem, které v jejich dětství a mládí ani neexistovaly, a na konci prázdnin byli opálení „jak ašanti“. V současné době však lékaři před slunečními paprsky stále více varují...

Kojenci a batolata na sluníčko nepatří

Podle lékařů bychom děti do jednoho roku přímému slunci vůbec vystavovat neměli, protože jejich pokožka, která je tenčí a obsahuje méně pigmentu než kůže starších dětí a dospělých, je proti slunečnímu záření bezbranná. Takto malé děti také ještě nemají dostatečně vyvinuté potní žlázy, takže jsou více ohroženy přehřátím a úpalem.

Problém ale může nastat i při procházce s kočárkem ve velkém vedru, kdy kojeneček není přímému slunci vystaven. Pokud léto přinese tropické teploty, je bezpečnější vyjít s malým dítětem ven buď brzy ráno, nebo až v podvečer. Kočárek s dítětem bychom neměli nikdy postavit na sluníčko, protože jeho bouda sice chrání před přímými paprsky, ale nikoli před vedrem. Snadno se rozehřeje a teplota uvnitř kočárku pak může být dokonce vyšší než venku.

Opatrnosti je třeba i u batolat. Děti do tří let by nikdy neměly být na slunci v poledních hodinách, tedy mezi 11. a 15. hodinou (což ostatně není dobré ani pro starší děti a pro dospělé). Na sluníčko i mimo tuto dobu by měly být minimálně, vždy chráněny lehkým oděvem a pokrývkou hlavy. Slunění nebo dokonce opalování se u dětí důrazně nedoporučuje.

Vybírejte pečlivě krém na opalování

I když malé dítě přímému slunci nevystavujeme, je dobré ošetřovat v létě jeho pokožku opalova-

cími krémy. UV záření se totiž odráží i do zastíněných ploch a proniká do pokožky i přes mraky.

„Zhruba od půl roku věku dítěte je vhodné používat speciální přípravky na opalování určené pro děti. Kvalitní přípravky pro citlivou dětskou pokožku by měly být hypoalergenní a neměly by ucupávat póry,“ píše na www.babyweb.cz Gauri Chrastilová. A dodává, že podle způsobů, jakým látky obsažené v opalovacích krémech či emulzích chrání před UV zářením, rozlišujeme dva typy filtrů – chemické a fyzikální (někdy se označují i jako minerální). Chemické se vsakují do kůže, kde pohlcují UV záření. Fyzikální filtry se oproti tomu chovají jako jakási malá zrcátka a UV záření odrážejí. Pro děti dermatologové doporučují opalovací přípravky s obsahem fyzikálních filtrů, protože se na rozdíl od chemických nevsakují do pokožky, s vlastní kůží tedy nereagují, takže ji ani nedráždí.

Kromě složení opalovacího krému (pozor na obsah konzervantů, parabenů a parfémů!) je nejdůležitější číslo ochranného faktoru. Pro malé děti by se hodnota ochranného faktoru (OF, SPF) měla pohybovat mezi čísly 30 a 50.

Je také třeba vědět, že ochranné krémy s fyzikálními filtry není třeba nanášet s předstihem, fungují téměř ihned po aplikaci, zatímco u filtrů chemických je vhodné přípravek nanést zhruba dvacet minut před pobytem venku. Zvláště důkladně musíme dětem mazat nejohroženější části těla, jako jsou ušní boltce, nos, rty, ale také

například nártý! Vrstvu ochranného krému je třeba obnovit po koupání, a to i v případě, kdy je krém označován jako voděodolný. Obecně platí, že krémy jsou účinnější než lehká opalovací mléka, která o něco hůře drží UV filtr.

Slunce pokožku vysušuje a může tak způsobit její podráždění a zarudnutí. Proto je dobré ošetřit kůži i po pobytu venku. Přípravky pro opalování dodají citlivé kůži ztracenou vlhkost a pomáhají i její regeneraci. Po koupání – ať už v moři nebo třeba v rybníku – je také vhodné umýt pokožku nedráždivým mycím gelem nebo hypoalergenním mýdlem a pak ji ošetřit zvláčňujícími přípravky. Vhodné jsou produkty s obsahem panthenolu nebo za studena lisovaný jojobový, mandlový či kokosový olej.

Ochrana oblečením

Je dobré děti chránit také vhodným oblečením, nejlépe ve světlých barvách – ideální je bílá, která dobře odráží sluneční paprsky. Výborné je tzv. fotoprotektivní oblečení, tedy lehké rychleschnoucí oděvy s obsahem UV filtru. V nich mohou děti dovádět jak na suchu, tak ve vodě. Při výběru tohoto oblečení se řídíme hodnotou ochranného filtru (na etiketě oděvů je označován jako UPF = ultrafialový ochranný faktor).

Chránit je samozřejmě třeba i dětskou hlavu. Dnes můžeme vybírat z mnoha praktických kloboučků nebo čepiček s kšiltem. Velmi

praktické jsou ty, které mají prodlouženou zadní část, takže chrání zátylek. Při koupání je vhodné namočit dítěti vlásky, nebo mu na hlavu dát mokrý (vyždímaný) klobouček.

Zvláště u malých dětí je také třeba dbát, aby jim sluneční paprsky nepoškodily zrak. Vybíráme-li dítěti sluneční brýle, je třeba myslet na kvalitu brýlových čoček, které by měly pohlcovat 100 % škodlivého UV záření. Proto se vyplatí koupit dítěti sluneční brýle v optice, kde zajistí i jejich případnou opravu, což je v případě dětí zvláště důležité.

Dbejme na pitný režim

Při pobytu na sluníčku, u vody či ve vodě, si dítě často neuvědomí, že má žízeň. Přitom ovšem zvláště v letním horkém počasí je nezbytné, aby se naučilo napít ještě před tím, než si tělo o tekutiny samo řekne. Batole by mělo v horku vypít zhruba litr tekutin denně, předškolák dokonce litr a půl.

Je vhodné mít láhev s pitím stále při ruce a pravidelně dítěti připomínat, že se má napít. Je také dobré zařadit lehké ovocné svačiny, které dodají energii a zároveň i část potřebných tekutin.

Úpal a úžeh

Úpal a úžeh vznikají jako následek přehřátí organismu. Úpal vzniká při pobytu v uzavřeném prostředí nebo v horku s relativní vysokou vlhkostí, kde se pot nestací odpařovat z povrchu těla. Úžeh pak vzniká při dlouhodobém pobytu na přímém slunci, kdy sluneční paprsky působí na nekryté tělo (především hlavu) dítěte. Většinou se kombinuje s popálením kůže.

Mezi příznaky těchto stavů patří rychlé povrchní dýchání, zvýšená tepová frekvence, bolest hlavy, žízeň, vysoké teploty, ospalost, malátnost, někdy i porucha vědomí a také křeče svalů. V první řadě je třeba dítě uložit do stínu, do chladné a větrané místnosti a ochlazovat tělo přikládáním studených obkladů, vlažnou sprchou nebo koupelí. Důležité je podávat v malých dávkách chlazené tekutiny a ošetřit spálenou kůži. V případě poruchy vědomí nebo křečí je nutné vyhledat lékařskou pomoc.



Vrstvu ochranného krému je třeba obnovit po koupání, a to i v případě, kdy je krém označován jako voděodolný. Je také důležité i ve vodě chránit dětskou hlavičku, nejlépe kloboučky s prodlouženou zadní částí, která chrání zátylek.

Foto Helena Holubcová

Prevence maligního melanomu začíná v dětství

Již po několik let se na jaře koná „melanomový den“, kdy je možné nechat si v tzv. melanomovém stanu prohlédnout mateřská znaménka jako prevenci maligního melanomu.

Maligní melanom patří k nejzákeřnějším nádorům vůbec a ve stadiu metastazování špatně reaguje na jakoukoli léčbu. Lékaři varují, že rizikovým faktorem při jeho vzniku je spálení kůže, obzvláště v dětském věku. Zdůrazňují, že každé spálení kůže v dětském věku je rizikový faktor.

Pigmentové névy, znaménka vznikají v průběhu života u téměř každého člověka. Objevují se na všech částech těla i ve vlasech a v průběhu života přibývají. Zpočátku jsou to drobné hnědé skvrnky, které se pomalu zvětšují do plochy, později začínají vyrůstat nad povrch kůže, vytvářejí papulky, někdy mají i bradavičnatý povrch, starší znaménka mívají někdy i chloupky.

Když se vyvíjejí rovnoměrně, bez tvarových nebo barevných nepravidlostí, nesvědčí nebo nebolí, kůže v jejich okolí je klidná, jedná se ve většině případů o fyziologický pigmentový névus.

Pokud ale například maminka u dítěte zpozoruje, že během několika týdnů až měsíců některé znaménko mění barvu nebo velikost, nebo že se

rychle vytvořilo nové znaménko a nápadně roste, pokud si dítě stěžuje na svědění apod., je to varování, které by mělo rodiče vést k preventivnímu vyšetření u kožního lékaře. Speciální kožní kontroly jsou vhodné i tehdy, když má člověk větší množství pigmentových znamének, protože laik nemusí změny rozpoznat včas.

U malých dětí je výskyt maligního melanomu velmi vzácný, ale hranice jeho vzniku se bohužel posunuje do stále nižších věkových kategorií. Největší riziko vzniku maligního melanomu je sice mezi 40–60 lety, ale existuje už poměrně velká skupina mladých lidí do 30 let, u kterých se maligní melanom vyskytl. Naštěstí je mladší generace stále poučenější, takže lidé k lékaři přicházejí v době, kdy změny na kůži teprve vznikají a daří se tedy melanom odstranit v počátečních stádiích.

Mezi staršími lidmi je bohužel stále ještě hodně těch, kteří se bojí nechat si znaménko odstranit, protože znají ze svého okolí případ, kdy člověk po tomto zákroku za několik měsíců zemřel. Je to stará, velmi zakořeněná a nebezpečná pověra, která se stále vyskytuje a bohužel zabíjí.

„Tento mýtus vznikl v době, kdy diagnostika nebyla ještě tak rozvinutá a v případě, kdy pacient po odstranění znaménka brzy zemřel, byl vyoperován již pokročilý melanom, který ještě před odstraněním založil metastatická ložiska. To samozřejmě lidé netušili a dávali smrt dotyčného člověka do souvislosti s odstraněním znaménka,“ řekla mi před časem MUDr. Dana Frydrychová, primářka kožního oddělení Nemocnice Liberec.

Melanom se totiž zpočátku vyvíjí bez jakýchkoli obtíží a ve chvíli, kdy se objeví krvácení, svědění nebo bolestivost, jde už o nádor pokročilý. ■

PhDr. Helena Chvátalová

Evropský den melanomu

Každoroční akce Evropský den melanomu vznikla, aby upozornila veřejnost na rizika této choroby. Maligní melanom zůstává jedním z nejčastějších zhoubných nádorů, jehož incidence se stále zvyšuje zejména u mladých lidí – nejvyšší nárůst je pozorován u žen ve věkové kategorii 10–29 let. V ČR na maligní melanom ročně zemře kolem 300 osob.

Evropský den melanomu se koná od roku 2001 a během předchozích ročníků bylo v ČR již vyšetřeno více než 60 000 osob. Cílem dermatologů je odhalit onemocnění včas. Včasná diagnostika totiž znamená lepší prognózu a krédem všech dermatologů je, že žádný pacient by neměl na melanom zemřít, protože jde o nejsnáze detekovatelný nádor.