

**AK POTREBUJETE POMOC,
PODPORU ČI RADU,
KONTAKTUJTE BEZPLATNE
NAŠU ONKOPORADŇU**




0800 11 88 11




Rozpis odborníkov vám je k dispozícii na
www.lpr.sk/onkoporadna

poradna@lpr.sk

Viac informácií o bezplatných programoch Ligy proti rakovine určených pre onkologických pacientov a ich rodiny môžete nájsť na www.lpr.sk

 LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)  @ligaprotirakovine

© Vydala Liga proti rakovine SR (2024)

 Brestová 6
821 02 Bratislava  02/52 92 17 35  lpr@lpr.sk
www.lpr.sk

Základné rady

1 Najexponovanejšie časti tela a pokožky pred UV žiarením chráňte odevom (tričko s dlhým rukávom, nohavice, tričko zo špeciálnych tkanín so zabudovanou ochranou voči UV žiareniu). Noste kvalitné slnečné okuliare a pokrývku hlavy so širokým okrajom.

2 Jedným zo spôsobov ako ochrániť kožu pred negatívnym vplyvom UV žiarenia je používanie ochranných krémov s vyšším UV faktorom. Používajte ochranné krémy každý deň na všetky časti tela vystavené slnečnému žiareniu, hlavne na hlavu, tvár, krk, chrbát rúk a ramená.

Vyberte si krém s ochranným faktorom:

- SPF (minimálne) 15 – bežné denné činnosti
- SPF 30 a viac – počas slnečnej dovolenky
- Aplikujte aspoň 15 minút pred vychádzkou na slnku. Opakujte každé 2 hodiny, prípadne častejšie, ak sa potíte alebo plávate.

3. Pokiaľ možno, vonkajšie aktivity vykonávajte mimo 10:00 – 16:00 hod, keď sú slnečné lúče najsilnejšie a riziko poškodenia pokožky vysoké.

4. Časté popáleniny od slnka alebo opakovaný častý pobyt v soláriu môže výrazne poškodzovať pokožku a zvyšovať riziko vzniku rakoviny kože.

Prevenia samovyšetrením

- Vlastné pravidelné sledovanie aspoň 1× mesačne.
- Kontrolujte pokožku a hľadajte nové alebo zmenené útvary ako ružové škvrnky, vyvýšené plôšky, hrčky, zhrubnuté šupinaté miesta, krvácajúce útvary alebo meniace sa znamienka.

Vyšetrenie u dermatológa

Ak zistíte nové, zmenené alebo podozrivé zväčšujúce sa miesta počas samovyšetrenia, vyhľadajte dermatológa pre rýchle zhodnotenie a liečbu. Dôležité sú pravidelné návštevy u dermatológa.

**Pravidelne skúmajte
svoju pokožku
a v prípade podozrenia
navštívte odborníka.**

**Vaša pozornosť
a prevencia
môžu zachrániť Váš život.**



LIGA PROTI
RAKOVINE

**PREVENIA
RAKOVINY KOŽE**





Až štyrom z piatich prípadov rakoviny kože sa dá predísť. Už samotné opálenie je znakom toho, že naša pokožka bola poškodená UV žiarením a chráni sa pred jej ďalším poškodením.

UV žiarenie a index

Nadmerné vystavovanie kože vplyvom UV žiarenia (opaľovanie) vedie k jej poškodeniu. Pri intenzívnom a dlhodobom pôsobení môže viesť k predčasnému starnutiu kože (photoaging) a k tvorbe kožných nádorov.

UV index vyjadruje namerané alebo predpokladané množstvo/intenzitu ultrafialového (UV) slnečného žiarenia na konkrétnom mieste v konkrétny deň. Je možné ho sledovať napríklad v predpovedi počasia a podľa miery rizika prispôbiť svoj pobyt na slnku (viď tabuľka).



Fakty

Je dôležité si uvedomiť, že určitý podiel slnečného žiarenia sa môže odraziť od rôznych povrchov (napr.: 5 % od vody, 17 % od piesku, až 85 % od snehu) a prenikať pod slnečnik (50 – 60 % žiarenia) aj keď sa nachádzate v tieni. Treba tiež myslieť na chladné, oblačné prípadne hmlisté počasie,

kedy preniká až 80 % UV lúčov (v závislosti od hrúbky, hustoty a tvaru oblakov).

Kožný fototyp charakterizuje citlivosť vašej pokožky na ultrafialové (UV) žiarenie. Zvyčajne rozlišujeme 6 rôznych fototypov. Určite si svoj fototyp podľa nasledujúcich informácií.

FOTOTYP 1	FOTOTYP 2	FOTOTYP 3	FOTOTYP 4	FOTOTYP 5	FOTOTYP 6
Pokožka sa veľmi ľahko spáli a nikdy alebo takmer nikdy sa neopáli.	Pokožka sa ľahko spáli a opaľuje sa pomaly.	Pokožka sa nespáli ľahko a opáli sa.	Pokožka sa takmer nikdy nespáli a ľahko sa opáli (stredomorský fototyp).	Pokožka sa nikdy nespáli, prirodzene tmavšia pokožka (ázijské fototypy).	Pokožka, ktorá sa nikdy nespáli a je prirodzene tmavá (negroidné fototypy).

Aké typy ľudí sú najviac rizikové?

- » Svetlý typ kože (fototyp I. – II.) – ľudia so svetlou kožou, pehami, červenými alebo blond vlasmi a so zelenými alebo modrými očami majú väčšie riziko vzniku kožných nádorov.
- » Deti sú najviac ohrozené slnečným žiarením, preto je dôležité chrániť ich pokožku pred slnkom a viesť ich k správne opalovaniu od mladého veku.
- » Väčší počet znamienok príp. atypické znamienka, starecké škvrny, strata elasticity, veľmi vráskavá koža zvyšujú riziko.
- » Pri výskyte rakoviny kože u pacienta v minulosti alebo v jeho rodine.
- » Ak máte aktinické keratózy alebo iné formy NMSC (nemelanómová rakovina kože).
- » U ľudí s oslabeným imunitným systémom (imunosupresívne lieky, niektoré ochorenia, onkologickí pacienti).
- » Pri zriedkavých vrodených ochoreniach (albinizmus, xeroderma pigmentosum, Gorlinov syndróm).
- » Pri syndróme mnohopočetných bazocelulárnych karcinómov.
- » Pri strave s nadmerným obsahom tukov a malým množstvom vitamínov.

Ochrana nie je potrebná

Bezpečný pobyt na slnku

Ochrana je potrebná

Vyhľadávajte tieň počas poludňajších hodín!
Noste tričko, košeľu alebo blúzku, používajte opaľovací krém a pokrývku hlavy!

Potrebná extra ochrana

Vyhňte sa pobytu vonku počas poludňajších hodín! Uistite sa, že budete v tieni.
Tričko, košeľa, blúzka, pokrývka hlavy a opaľovací krém sú nevyhnutnosť!

