

Strašia vás „materské znamienka“?

Milí čitatelia Fonendoskopu, asi každý z vás sa stretol s problémom „materských znamienok“. Trápia vás našich študentov, trápia aj nás pedagógov. Práve to ma inšpirovalo zaoberať sa touto témou.

Čo je „materské znamienko“? Ide

o kožný prejav v podobe škvrny, hrboľčeka, uzlíka rôznej farby a rôznej veľkosti. Niektoré sú ploché, iné vyrastajú nad povrch kože. Delíme ich na pigmentované – tie, ktoré sú viac či menej tmavé a nepigmentované – tie, ktoré neobsahujú kožný pigment melanín. „Materské znamienka“, inak pigmentové névy sa vyskytujú od narodenia, no vznikajú aj počas života (zriedka po 25. roku života).

Ktoré „znamienko“ je nebezpečné? Patria sem všetky znamienka, ktoré sa nejakým spôsobom začnú meniť – vzhľadom, tvarom, správaním.

Medzi varovné znamienka patria:

- tie, ktoré svrbia, pália, krvácajú, alebo sú zapálené,
- také, ktoré nemajú okrúhle, alebo oválne okraje („s rozstrapkaným“ okrajom),
- nie ostro ohraničené od okolitej kože, môžu v niektorých častiach splývať, až sa strácať v koži,
- príliš hnedé až čierne a nepravidelne sfarbené,
- tie, ktoré sa zväčšia, menia tvar, alebo farbu,
- väčšie ako 5 - 6 milimetrov.

Treba však dodať, že zvláštnu pozornosť by sme mali venovať „materským znamienkam“ s nezvyčajnou lokalizáciou. Bývajú to znamienka vystavené treniu odevov na hrudníku, v páse, na krku (ramienkami podprsenky, gumou v páse nohavíc), treniu pri holení.

Dôležitou úlohou každého z nás je pravidelné samovyšetrenie kože, lebo svoju kožu poznáme najlepšie sami. Mali by sme si pravidelne prezerat' kožu na celom tele, pričom nesmieme zabudnúť na kožné záhyby a sliznice, vnútorné strany stehien, dlane, chodidlá, miesta medzi prstami, nechty, na chrbte, za ušami, vo vlasoch a ochlpení. Dôležitými pomôckami pri samovyšetrení vám budú dobré osvetlenie a zrkadlo.

Ako sa chrániť? Pri dodržiavaní nasledujúcich pravidiel môžete veľmi výrazne znížiť vznik kožného nádoru.

1. Chránite sa pred slnečným žiarením, najmä medzi 11 – 15 hodinou. Ak vstojí je váš tieň rovnako veľký, alebo menší ako vy, vôbec sa neslňte.
2. Noste kvalitné slnečné okuliare s dostatočným UV filtrom, nie zakúpené na trhovisku. Pri nekvalitnom UV filtri, vplyvom tmavého skla na okuliaroch dochádza k rozšíreniu zrenice a prepusteniu väčšieho množstva UV žiarenia do očí.
3. Chránite si hlavu a krk vhodnou

pokrývkou.

4. Opaľovací krém si nanášajte na kožu aspoň 20 minút pred pobytom na slnku. Nanášanie krému opakujte každé 2 hodiny, platí to aj v zime pri pobyte na horách. Každý z nás si musí vybrať krém podľa fototypu, s príslušným ochranným faktorom.

Tieto opatrenia v žiadnom prípade nie sú postačujúce pre malé deti a bábätká. Deti do jedného roka sa vôbec nemajú vystavovať priamemu slnku, nakoľko ich koža je mimoriadne citlivá a veľmi rýchlo sčervená. Malé deti majú byť chránené ľahkým oblečením, klobúčikom, ktorý tieni tvár a majú byť opakovane natierané ochrannými krémami. Deti majú byť ľahko oblečené aj počas kúpania (plavky, tenké tričko), vo vode sa zvyšuje množstvo UV žiarenia o 85%.

Na záver: V 50 – 70% prípadov vzniká kožný nádor - malígny

melanóm na zdravej koži. V 30% vzniká v znamienku. Malígny melanóm býva neostro, alebo nepravidelne ohraničený, tmavohnedý, občas

modročierny, niekedy ružový alebo našedlý flák. Povrchovo býva hrboľatý, bradavčitý, no môže byť aj celkom plochý, často mokvá a neskôr aj krváca. Niekedy svrbí, páli , môže bolieť. Správa sa veľmi agresívne, skoro zasahuje hlbšie vrstvy kože a ak sa nelieči rýchlo sa šíri (metastázuje) do iných orgánov.

Pri zistení akejkoľvek zmeny vášho znamienka je potrebné navštíviť lekára. Čím skôr sa nádor kože rozpozná, tým lepšie sú vyhliadky na vyliečenie. Pri včasnom štádiu je možné skoro 100% vyliečenie. Pri neskôr zistených nádoroch toto číslo klesá na 70%.

Verím, že po prečítaní tohto článku sa utvrdíte v tom, že to

najmenej čo pre seba môžeme urobiť, je aspoň raz mesačne si urobiť samo- vyšetrenie kože.

spracovala Andrea Kakalejčíková

