

## ■ Jak se chovat správně na slunci?

Důležité je pokud možno se nikdy nespálit. Nevystavovat se slunci v poledních hodinách, kůži přivykat postupně po malých dávkách záření a používat opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem (nejméně 20 a více). Důležitá je i pokrývka hlavy, sluneční brýle a dostatek tekutin. Při spálení kůže použijeme chladivé obklady např. z borové vody, laická pomoc zahrnuje i aplikaci bílého jogurtu či tvarohu na kůži. Spálení do puchýřů vyžaduje odbornou léčbu kortikoidními (hormonálními) přípravky. Pomohou i 1-2 tbl. Acylpyrinu nebo Ibalginu.

## ■ Prevence a léčba rakoviny kůže

Většina nádorů kůže je úplně vyléčitelná, pokud se diagnostikuje včas! Sledujte svou kůži, každé měnící se "znaménko" vyžaduje odborné vyšetření. Zvláště změna barvy a velikosti, mokvání, krvácení a svědění jsou varovným signálem.

## ■ Závěry a doporučení

- sluneční záření je hlavní příčinou rakoviny kůže a předčasného stárnutí pokožky
- děti do 3 let zásadně neopalujeme, větší děti se mohou opalovat mimo polední hodiny (11.00-14.00) a to vždy s pokrývkou hlavy a ochrannými krémy (totéž platí pro dospělé)
- pro tvorbu vitamínu D postačuje 10-15 minutový pobyt na slunci za den (mimo poledne)
- užíváte-li jakýkoliv lék, nesluňte se vůbec
- všimněte si změn na své kůži - měnící se mateřské znaménko je důvodem návštěvy lékaře

## Literatura a internetové zdroje:

- Ditrichová D. a kol.: Repetitorium dermatovenerologie, Olomouc 2002.
- Štork J. et al.: Dermatovenerologie, Praha 2008.
- Tichý M.j., Tichý M.: Maligní epidermální nádory. UP Olomouc 2006.
- <http://www.prvni-pomoc.com>
- <http://www.ona.idnes.cz>

## Zdroje obrazová část:

Archiv Kliniky chorob kožních a pohlavních

## Autor:

*Elena Macháčková, vrchní sestra Kliniky chorob kožních a pohlavních*

## Odborný poradce:

*doc. MUDr. Dagmar Ditrichová, CSc., Klinika chorob kožních a pohlavních*

## Didaktický poradce:

PhDr. Danuška Tomanová, CSc.

Fm-L009-027-EM-011 (v1)

## Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc  
Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc  
tel.: +420 588 411 111  
e-mail: [info@fnol.cz](mailto:info@fnol.cz)  
[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)



Fakultní nemocnice Olomouc  
profesionalita a lidský přístup

# Slunce dobré i zlé

edukační materiál pro pacienty



Sluneční záření je předpokladem života na zemi. Ale může být také příčinou mnoha onemocnění, z nichž nejzávažnější je rakovina kůže.

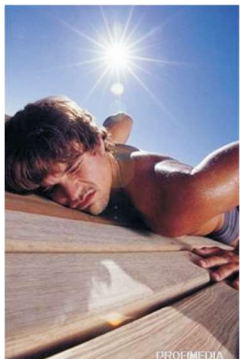
Kromě zdravích prospěšných vlastností slunečních paprsků jsou dlouho známé i jejich nepříznivé efekty na kůži a zrak.

### Negativní účinky slunečního záření

- úpal, úžeh
- zrychlené stárnutí kůže, tvorba vrásek
- zvýšený výskyt névů, přednádorových stavů
- zvýšena tvorba zhoubných kožních nádorů
- zhoršování některých chorob (opary, erytematodes, porfyrie)
- sluneční alergie a toxické reakce
- šedý zákal čočky (katarakta)

### Pozitivní účinky slunečního záření

- umožňuje vidění
- psychostimulační účinky
- tvorba vitamínu D (pro mineralizaci kostí)
- zlepšuje některé choroby (lupénku, atopický ekzém, kožní lymfomy aj.)



## ■ Úžeh

- vzniká po nadměrné expozici na slunci
- u osob s nízkým příjmem tekutin
- organismus je ohrožen oběhovým selháním a křečemi
- z postižení mozku

### Příčiny:

- pobyt na slunci bez pokrývky hlavy

### Příznaky:

- nevolnost
- zvracení
- bolest hlavy
- zvýšení tělesné teploty nad 40°C

## ■ Úpal

- prudké zvýšení vnitřní tělesné teploty nad 40°C

### Příčiny:

- nízký příjem tekutin
- nepřiměřené oblečení
- vysoká okolní teplota

## ■ První pomoc u úžehu a úpalu

- zamezit dalšímu zahřívání postiženého
- přenést do stínu, do chladné místnosti
- začít s postupným zchlazováním
- podávat chladné nápoje, studené zábaly
- srazit teplotu na 38°C
- u úžehu podáváme studené obklady na hlavu

Na kůži dochází k rozvoji solárního zánětu s bolestivým zarudnutím kůže a puchýři. Citlivější je světlá kůže s pihami a jedinci s rezavými a blond vlasy. Zvláště nebezpečná jsou opakovaná **spálení kůže** a spálení kůže v dětském věku.

Spálená kůže vede k urychlenému **stárnutí kůže a tvorbě hlubokých vrásek**. Také potlačuje obranné schopnosti kůže, což může vyvolat zvýšenou tvorbu **zhoubných nádorů kůže**.



Nezanedbatelným problémem jsou i tzv. **sluneční alergie**. Většinou se nejedná o skutečnou přecitlivělost, ale zvýšená citlivost kůže na záření (fototoxická reakce) je vyvolána působením řady různých léků, např. na vysoký krevní tlak, na odvodnění, na bolesti kloubů a zad, antibiotiky, antikoncepcí. Příčinou jsou i umělá sladidla a léky na cukrovku, krémy a gely na bolesti kloubů, parfémovaná kosmetika, mnohé rostliny aj.

