

Pozor na pihy a mateřská znaménka



Piha kontra znaménko

Piha je barevná skvrnka na kůži. Může mít různý odstín od bledě červené, žluté, slabě, středně nebo tmavě hnědé až po černou. Za zbarvení může kožní pigment melanin, který produkují buňky melanocyty.

Znaménko tvoří speciální tzv. névové buňky, a proto často vystupuje z okolní kůže. Bývá také zbarvené pigmentem, ale není to pravidlo. Víte, proč se mu říká mateřské znaménko? Většinou je máme, pokud je má i maminka. Ale může to být i tatínek či prarodiče, po kterých je dědíme. Míváme je na kůži od raného dětství a přibývají i během dospívání.

V zimě se počet pih obvykle podstatně zmenší. Zato jakmile se vystavíme jarním a letním slunečním paprskům, hned nám, pokud k tomu máme sklony, vyskáčou. **Nejvíce pih mívají lidé se světlou pokožkou a ti, kterým rostou rezavé vlasy.** Nejčastěji se pihy objevují na nose a pod očima, ale také na ruce, ramenu, na zádech a na nohou. Během slunění v letním období se barevný kontrast zvýrazní a na světlejší pokožce jsou nápadnější.

Jak se bránit pihám?

Nejjednodušší je samozřejmě **co nejméně se pohybovat na slunci.** Pokud musíte nebo chcete na slunci být, doporučuje se nosit **létě klobouky s širokou krempou nebo kšiltovky s co nejdelším kšilem.** V nabídce je jich spousta, přímo speciálně uzpůsobených proti dopadu paprsků na obličej.

Další možností je **používat opalovací krém s ochranným faktorem alespoň 30+ nebo vyšším**

A když už pihy máme? Rady našich babiček:

- **Potírat pokožku šťávou z čerstvě nastrouhaného křenu.** Nebo křen nastrouhat, 2 lžíce zalít sklenkou vinného octa a na tři dny nechat macerovat na slunném místě. Poté pihy potírat nescezenou směsí.
- Několikrát denně **potírat pihy měsíčkovou tinkturou.** Buď ji koupíme, nebo vyrobíme z hrsti květů měsíčku, které jeden měsíc macerujeme v litru čtyřicetiprocentního alkoholu. Poté zředíme vodou v poměru 2-3: 1.
- **Potírat pokožku šťávou z citrónu, kyselou smetanou nebo přikládat obklady z okurkových slupek.**
- **Nanést na obličej rozmačkanou kašičku z lesních jahod, borůvek** či směsi těchto plodů. Po hodině omýt a na noc si tvář namazat podmáslím - případně do něj přidat pár kapek citrónu.
- **Hrst zelené petrželky nasekat,** zalít dvěma sklenicemi vody, nechat přejít varem a chvíli louhovat. Potírat pihy dvakrát denně.
- Pihy lze zesvětlit i **potíráním hořkou pampeliškovou šťávou a odvarem z pampeliškových květů.**
- **Včelí med smíchat s rozmixovaným červeným rybízem.** Kašičku 3x týdně nanášet na pokožku. Smíchat 1 lžící medu s pár kapkami limetkové šťávy a špetkou soli.
- **Pár lístků máty peprné rozmixovat s půlkou banánu na kaši.** Nanést na obličej.

Moderní metody odstraňování pih

- **Chemický peeling,** který využívá roztok kyseliny glykolové. Po čtyřech až šesti sezeních by měly pihy zmizet.
- **Laserový resurfacing** - laserový paprsek projde povrchem kůže a pigmentovou část rozloží. Tělo pak částičky odplaví.
- **Bělící krémy.** Účinek je patrný za několik dní. Je však nezbytné se slunci zdaleka vyhýbat, jinak pihy naskáčou v daleko větší míře než předtím.

Nebezpečí zhoubných nádorů

Zhoubné nádory kůže, tak zvané melanomy, mají velmi stoupající křivku výskytu mezi obyvatelstvem vyspělých zemí. Ta naše bohužel není výjimkou. Odborníci to přičítají zvyšujícímu se

množství škodlivého UV záření, dopadajícímu na zemský povrch, ale i vlivu solárií. Je to až neuvěřitelné, ale údajně **jedno až dvě spálení na slunci zvyšují nebezpečí vzniku melanomu u žen 1,5krát a u mužů 2,8krát. Tři a více spálení na slunci během života zvyšují riziko vzniku melanomu u žen 2,3krát a u mužů 7,6krát.**

Statistiky sice hovoří o tom, že 95 % kožních útvarů je nezhoubných, přesto není dobré toto riziko podceňovat. **Melanom totiž dokáže velmi rychle metastázovat a z malé změny na kůži může vzniknout obrovský problém.** Nicméně **pokud je zhoubný kožní nádor zachycen včas, pravděpodobnost vyléčení je téměř stoprocentní**

Na pozoru by měli být zejména modroocí lidé se světlou pokožkou a ti, kteří mají množství znamének po těle, a samozřejmě ti, v jejichž rodině se melanom vyskytl.

Všímejte si změn na své kůži - zda se znaménko zvětšuje, mění barvu (tmavne nebo naopak světlá) nebo začíná svědit. V takovém případě rychle navštivte odborníka. Určitě se vám nevysměje, když zjistí, že o melanom nejde.

Pokud však má dermatolog sebemenší pochybnost, doporučí nechat znaménko či znaménka odstranit, a to pomocí laseru nebo chirurgicky. Je to rychlý, nenáročný zákrok, který se provádí pouze v lokální anestezii. Pokud se navíc jedná o zákrok ze zdravotních důvodů, plně ho hradí zdravotní pojišťovna.

Po odstranění znaménka následuje zpravidla histologické vyšetření. **Z rozboru odebraného vzorku se dozvíte, jak pro vás bylo znaménko nebezpečné.** Při pozitivním nálezu následuje další léčba. Její úspěšnost závisí na včasném odhalení rizika.

Odborníci se na problematiku zhoubných kožních nádorů snaží upozornit při takzvaném Evropském dni melanomu, kdy nabízejí vyšetření znamének zdarma. Akce se koná zpravidla koncem dubna či začátkem května, tak si do svých diářů poznamenejte, že by bylo vhodné ji příští rok navštívit.