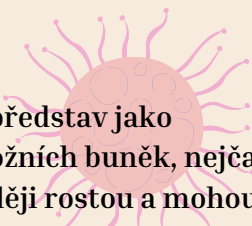


ONEMOCNĚNÍM KŮŽE ŽIVOT NEKONČÍ

Neotácej se k pravdě zády, zhoubné onemocnění kůže patří mezi jednu z nejčastějších maligní onemocnění vůbec. Pojď se nemoci postavit tváří v tvář a zjisti, jak se správně chránit.

Co se mi to stalo?

Zhoubné onemocnění kůže si představ jako nekontrolovatelné množení kožních buněk, nejčastěji se jedná o melanocyty. Ty později rostou a mohou po těle cestovat krevní, nebo lymfatickou cestou. To vede k vytvoření druhotných ložisek, nebo-li metastáz.



Jaká bude léčba?

V rané fázi lze onemocnění léčit chirurgicky. Případně se využívá metoda chemoterapie, či radioterapie. Věda jde stále vpřed, takže možná narazíš i na možnost imunoterapie, či kombinaci více metod. Veškeré informace týkající se léčby, vždy směřuj na svého ošetřujícího lékaře. Neboj se dotazovat!

Mám teď hrozný strach

Je naprosto v pořádku cítit strach, hněv, nebo lítost. Najdi oporu ve svých blízkých a svěř se jim s tvým strachem a obavami. Nezapomeň, že rozhodně není tvou slabostí vyhledat pomoc psychologa. Být schopen sdílet s někým druhým své nynější emoce, je často velmi utišující!

Musím teď chodit často k lékaři?

Určitě ano. Právě teď je ta chvíle, kdy tě bude mít pod dohledem celý tým odborníků, kteří udělají vše pro to, aby ti pomohli. Je třeba docházet na preventivní prohlídky k tvému dermatologovi a onkologovi. Sledován můžeš být i řadu let, aby bylo jisté, že je vše v pořádku. Na datum tvé plánované kontroly nikdy nezapomeň!

Můžu chodit do práce?

Možná ti teď tvůj zdravotní stav nedovoluje vrátit se zpět do zaměstnání. Zkus si promluvit se svým zaměstnavatelem, třeba společně najdete alternativu, jako je home office, nebo částečný úvazek. Jestli to však není možné, využij čas a zaměstnej se svými koníčky, nebo se obklop svými nejbližšími!



Hra na schovávání před sluncem

- Omez vycházení na přímé slunce mezi 11:00 - 15:00 h
- Používej kvalitní fotoprotektivní krémy s faktorem 50+
- Sunscreen měj vždy u sebe a mazej se opakovaně v dostatečné vrstvě (nezapomeň, že ručník, či voda může tvou ochranu smýt)
- Chraň svou hlavu kloboukem s širokým lemem
- Nezapomeň na brýle s UVA a UVB filtrem
- Zakup si oblečení s UV filtrem, nebo si oblékej syntetické materiály, které jsou pro UV záření méně propustné
- Stín tě neochrání. Vodní hladina, sníh, nebo písek odráží sluneční záření ve 30% a více
- Vyhni se soláriím
- Chraň své děti, četné spálení od slunce v dětství souvisí s pozdějším rozvojem kožních onemocnění

Pozorování sebe sama

- Věnuj pozornost novým kožním znaménkům
- K prohlídce tvého těla přizvi i druhou osobu, jsou přeci místa kam si nedohlédneš
- Nechceš aby tě někdo z blízkých prohlížel? Nevadí, můžeš si pomoci zrcátkem, či navštívit svého dermatologa
- Na nové znaménka uplatňuj metodu ABCDE. Zaměř se na asymetrii, tvar, ohraničení, barvu, velikost a jeho změny v čase
- Pravidelně docházej na preventivní prohlídky, ke svému dermatologovi

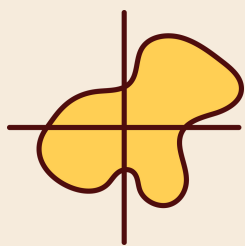


Ve zdravém těle zdravý duch

- Pokus se snížit příjem alkoholu, smažených jídel a konzumaci červeného masa na 500g týdně
- Přestaň kouřit
- Zvyš svůj příjem tekutin na 1,5 - 2 l
- Pij dostatek vody, neslazených čajů, nebo zředěné ovocné, či zeleninové šťávy
- Jez dostatek ovoce, zeleniny a libového masa
- Dbej na tepelnou úpravu pokrmů
- Snaž se o pravidelný pohyb, vhodné jsou procházky, relaxační a protahovací cvičení, plavání a další

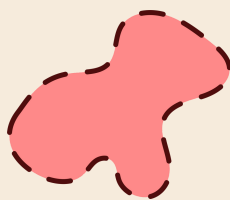


Samovyšetřuj se metodou ABCDE



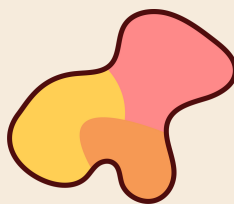
A- Asymmetry

Je tvé znaménko asymetrické?



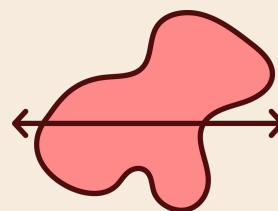
B- Border

Má tvé znaménko nepravidelný tvar?
Jak je ohraničené?



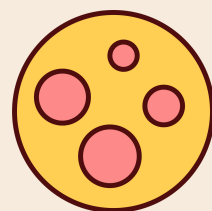
C- Color

Mělo tvé znaménko před měsícem
jinou barvu?



D- Diameter

Je průměr tvého znaménka větší,
jak 6 mm ?



E- Evolution

Mění se tvé znaménko ?

Nejsi v tom sám

