



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 09. 05. 2022

Európsky deň melanómu – 9. máj 2022

V štatistikách Svetového fondu na výskum rakoviny, ktoré sledujú globálnu úmrtnosť na melanóm, Slovensko za rok 2020 figuruje na nepriaznivom 4. mieste. Melanóm patrí k najzhubnejším a najzákernejším nádorom. Keďže dokáže rýchlo tvoriť metastázy a postihovať ďalšie časti tela, je mimoriadne dôležité zachytiť ho včas.

Počas Európskeho dňa melanómu sa tak opätovne pripájame k úsiliu zvýšiť povedomie o symptómoch, príčinách a prevencii tohto závažného ochorenia.

Čo je to melanóm a prečo je nebezpečný

Koža je najväčší orgán tela, jej úlohou je chrániť organizmus pred škodlivými vonkajšími podnetmi a umožňuje zachovanie stálosti vnútorného prostredia. Skladá sa z viacerých typov buniek a súčasťou kože sú aj melanocyty - špecializované bunky, ktoré produkujú pigment určujúci sfarbenie pokožky.

Melanóm je typ rakoviny kože, ktorý vznikne v dôsledku premeny zdravých melanocytov a straty kontroly pri delení týchto buniek. Melanóm môže vzniknúť aj z už existujúceho znamienka na koži. Vtedy je možné spozorovať premenu znamienka, konkrétne zmenu jeho tvaru, farby, veľkosti, prípadne jeho ohraničenia.

Melanóm však môže vzniknúť kdekoľvek na tele, dokonca aj na koži pod nechtami, na dlaniach či na chodidlách, na slizniciach, prípadne na pohlavných orgánoch. Melanóm dokáže postihnúť aj oči.

Rast rakovinových buniek sa líši od rastu normálnych buniek. Rakovinové bunky namiesto odumierania pokračujú v raste a tvoria nové abnormálne bunky, ktoré sa pomerne rýchlo dokážu rozšíriť aj do iných vzdialenejších tkanív tela (skryto metastázovať môže napríklad v črevách, v mozgu alebo v nadobličkách).

Hoci je melanóm najmenej častým druhom rakoviny kože, je najagresívnejší a má zlú prognózu, ak sa odhalí neskoro. Pri včasnej diagnóze je možné ho vyliečiť chirurgicky, prípadne mu predchádzať, a to odstránením rizikového znamienka.

Výskyt melanómu a úmrtia na melanóm

Podľa Svetového fondu na výskum rakoviny je melanóm kože celosvetovo 17. najčastejšou rakovinou (13. najčastejšia rakovina u mužov a 15. najčastejšia rakovina u žien). V roku 2020 bolo celosvetovo zaznamenaných viac ako 150 000 nových prípadov melanómu.

Údaje Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) ukazujú, že na Slovensku evidujeme mierne rastúci trend v počte diagnostikovaného zhubného melanómu u oboch pohlaví (*pozn.: ide o porovnanie*

rokov 2012 a 2020). U mužov tvorí podľa NCZI 2,6 % zo všetkých diagnostikovaných zhubných nádorov, u žien 2,4 %. Zhubný melanóm diagnostikovali na Slovensku mužom vo veku od 25 do 85 rokov, najvyšší výskyt u žien bol zaznamenaný vo vekovej skupine 55- až 69-ročných.

Slovensko síce v štatistikách Svetového fondu na výskum rakoviny nepatrí medzi desiatku krajín, ktoré v roku 2020 zaznamenali najvyšší počet novodiagnostikovaných prípadov melanómu, v rebríčku úmrtnosti na melanóm za rok 2020 sa však nachádza na alarmujúcom 4. mieste.

Poradie	Štát	Úmrtnosť	*ASR / 100 000
1.	Nový Zéland	472	4,7
2.	Nórsko	375	3,2
3.	Čierna Hora	32	3,0
4.	Slovensko	317	2,8
5.	Slovinsko	127	2,6
6.	Austrália	1408	2,4
7.	Dánsko	341	2,4
8.	Chorvátsko	236	2,4
9.	Holandsko	906	2,3
10.	Srbsko	393	2,3

**ASR = sadzby štandardizované podľa veku. Ide o súhrnnú mieru miery chorôb, ktoré by populácia mala, keby mala štandardnú vekovú štruktúru. Pri porovnávaní populácií, ktoré sa líšia vekom, je potrebná štandardizácia, pretože vek má silný vplyv na riziko úmrtia na rakovinu.*

Najčastejšie rizikové faktory vedúce k vzniku melanómu

1. Ultrafialové žiarenie:

Slnčné žiarenie obsahuje viditeľné svetlo, infračervené žiarenie vnímané ako teplo, ako aj neviditeľné ultrafialové (UV) žiarenie.

- UV žiarenie s veľmi krátkou vlnovou dĺžkou (UVC) úplne absorbuje ozónová vrstva vo vrchnej atmosfére, avšak UV žiarenie s krátkou vlnovou dĺžkou (UVB) a dlhou vlnovou dĺžkou (UVA) sa dostávajú až na povrch Zeme.
- UVB je síce potrebné na syntézu vitamínu D v ľudskej koži, no UVB a aj UVA spôsobujú poškodenie kože, ktoré môže v dlhodobom meradle viesť k rakovine kože.

2. Materské znamienka (névy):

Ide o nezhubné kožné nádorčeky, ktoré v absolútnej väčšine prípadov nespôsobujú žiadne zdravotné problémy. Melanóm však môže vzniknúť v mieste névu jeho zvrhnutím v malígne (zhubné) ochorenie. Prejaví sa to zmenou jeho sfarbenia (stmavnutím alebo naopak jeho vyblednutím), zmenou veľkosti,

nepravidelnosťou jeho okrajov. Preto je potrebné dať si každé meniace sa znamienko čo najrýchlejšie profesionálne vyšetriť dermatológom.

3. Svetlá farba pokožky, blond alebo ryšavé vlasy:

Svetlá pokožka so svetlými alebo ryšavými vlasmi je jedným z významných rizikových faktorov rozvoja malígneho melanómu, najmä ak dochádza k opakovanému spáleniu pokožky vplyvom slnečného žiarenia. Ľudia s tmavším typom pokožky majú síce o niečo nižšie riziko vzniku melanómu, no ani oni nie sú voči rakovine kože odolní.

4. Prekonanie iných kožných nádorov ako melanóm:

Na koži sa môžu vyskytnúť aj iné formy kožných nádorov, pričom ich výskyt je rizikovým faktorom rozvoja melanómu.

5. Výskyt melanómu u príbuzných:

Riziko rozvoja melanómu je významne vyššie, ak sa melanóm vyskytol u prvostupňových príbuzných (súrodenci, deti, rodičia). Platí, že približne 10 % pacientov s melanómom má v najužšej rodine príbuzného s diagnostikovaným melanómom.

6. Sklon k spáleniu sa namiesto opálenia, silné spálenie kože v minulosti

Časté spálenia, najmä v priebehu detstva a dospelovania, sú spojené s výrazným zvýšením rizika ochorenia na rakovinu kože neskôr v živote. Každé vystavenie sa ultrafialovému žiareniu v akomkoľvek veku však zvyšuje riziko rakoviny. Zdôrazňujeme, že okrem spálenia kože je rizikové aj samotné opaľovanie, pretože spôsobuje poškodenie DNA, ktoré môže viesť k predčasnému starnutiu a rakovine kože.

Odporúčaná ochrana pred slnečným žiarením

Riziko vzniku melanómu možno znižovať dodržiavaním nasledujúcich zásad:

- Zahalte sa. Chráňte sa pomocou vhodného oblečenia, noste pokrývku hlavy a slnečné okuliare s UV filtrom - melanocyty sa nachádzajú aj v očiach.
- Zostaňte v tieni. Medzi 11:00 a 15:00, kedy je slnko obvykle najintenzívnejšie, vyhľadávajte tieň.
- Vyhýbajte sa spáleniu kože.
- Používajte prípravky ochrany pred slnkom s vysokým ochranným slnečným faktorom. Natrite sa krémom 30 minút pred pobytom na slnku. Opakovane aplikujte opaľovací krém aj počas dňa.
- Chráňte pred slnkom svoje deti. Časté spálenie najmä v priebehu detstva a dospelovania sú spojené s výrazným zvýšením rizík ochorenia rakoviny kože neskôr v živote.
- Vyhýbajte sa opaľovaniu a soláriám.
- Pravidelne kontrolujte svoju pokožku. Okrem samovyšetrenia, pri ktorom sa sústreďíte na akékoľvek zmeny vzhľadu kože a znamienok, absolvujte aj kontrolu u dermatológa, ktorý zhodnotí rizikovosť už prítomných znamienok.

UV index pre daný deň si možno skontrolovať online

Pri plánovaní aktivít “pod holým nebom” si môžete pomôcť aj predpoveďou intenzity slnečného žiarenia, ktorú pripravuje Slovenský hydrometeorologický ústav (SHMÚ). Aktuálna denná predpoveď je obvyčajne od polovice marca do konca septembra [dostupná online na stránke SHMÚ](#).

Intenzita slnečného žiarenia sa vyjadruje medzinárodne zavedenou jednotkou merania intenzity ultrafialového žiarenia, takzvaným **UV indexom (UVI)**.

Hodnota UVI ukazuje, aké silné budú v priebehu dňa slnečné lúče a akú ochranu je pred nimi primerané použiť. UVI sa vyjadruje na jednoduchej číselnej škále od 0 do 11+. Čím vyššia je hodnota indexu, tým väčšie je riziko poškodenia kože slnečným žiarením.

Intenzitu UV žiarenia navyše zvyšuje pobyt na svetlom piesku, pri vode alebo na snehu. Zamračená obloha síce intenzitu žiarenia znižuje, ale aj tak prepustí 40 až 60 % slnečných lúčov.

Opatrnosť vás o vitamín D neukráti

Pre prirodzené doplnenie vitamínu D úplne stačí aj relatívne krátky pobyt na slnku:

- Ľuďom so svetlou pokožkou, ktorá sa rýchlo spáli, pobyt na slnku 10 – max. 20 minút bez ochranných prostriedkov v čase pred 10. hodinou dopoludnia alebo popoludní po 16. hodine.
- Ľuďom so svetlohnedou a tmavšou pokožkou postačí pobyt na slnku 10 – 20 minút bez ochranných prostriedkov v čase pred 11. hodinou dopoludnia alebo popoludní po 15. hodine.

Už takéto krátke vystavenie sa slnečným lúčom niekoľkokrát týždenne postačuje na to, aby si vaše telo dokázalo vytvoriť potrebné množstvo vitamínu D.

**Úrad verejného zdravotníctva SR
a regionálne úrady verejného zdravotníctva**