#

# **Nemelanómová rakovina kože: Prevenciou môžu byť návyky, ktoré získame už v škôlke**

tlačová správa, 31. máj 2022

***Opakované spálenie najmä v detskom veku môže viesť k neskorým nežiaducim účinkom slnečného žiarenia, medzi ktoré patria kožné nádory a predčasné starnutie kože. Môžu za to najmä nesprávne návyky a nedostatočná ochrana pred slnečným žiarením už v predškolskom veku. Dermatológovia upozorňujú, že prevenciu rakoviny majú v rukách aj rodičia a škôlky.***

Až 50 % kumulatívnej dávky UV žiarenia človek dostane pred 18. rokom života. Pravidelné používanie správnej fotoprotekcie s ochranným faktorom SPF nad 15 počas prvých 18 rokov života, ochrana pred slnkom vhodným oblečením, pokrývkou hlavy a krku a ochranou očí môže znížiť riziko vzniku nemelanómovej rakoviny kože až o 78 %.Ochrana pred slnečným žiarením znamená nižšie riziko spálenia, spomalenie tempa starnutia pokožky a zníženie rizika vzniku rakoviny.

**Edukačný projekt pre škôlky SUNSAFE KIDS**

Projekt SunSafe kids vzniká ako súčasť edukačnej kampane Slovenskej dermatovenerologickej spoločnosti, ktorej cieľom je zlepšiť prevenciu vzniku kožných nádorov u rizikových skupín ako aj budovať povedomie o potrebe ochrany pokožky už od útleho veku dieťaťa. „*Pokožka má pamäť, preto je dôležité už u detí myslieť na jej aktívnu ochranu. Opakovaná a nadmerná expozícia na slnku môže pre detskú citlivú pokožku znamenať zásadný faktor pre vznik rakoviny kože v dospelosti,“* upozorňuje **doc. MUDr. Dušan Buchvald, PhD.,** prezident Slovenskej dermatovenerologickej spoločnosti.

OZ pacientov s dermatologickými malignitami v spolupráci so Slovenskou dermatovenero-logickou spoločnosťou už dlhodobo realizuje osvetový projekt „SunSafe pracovisko“ na prevenciu nemelanómovej rakoviny u rizikových pracovníkov. V nadväznosti naň pokračuje so vzdelávacími preventívnymi aktivitami cielenými na detskú populáciu. *„V spolupráci s vybranými materskými školami sa snažíme vytvoriť preventívny vzdelávací program pre deti, ktorý by mohol byť postupne adaptovaný do ďalších škôlok. Chceme prispieť k tomu, aby si SUNSAFE návyky postupne osvojovali učitelia, deti aj rodičia a spoločne tak pomáhali chrániť citlivú detskú kožu pred nebezpečnými ochoreniami do budúcnosti,“* konštatuje **Mgr. Silvia Schmidtmayerová**, predsedníčka OZ pacientov s dermatologickými malignitami.

 **Zodpovední sú rodičia aj škôlky**

Deti v predškolskom veku (3 – 6 rokov) trávia veľkú časť dňa vo vonkajšom prostredí. Rutina, ktorú si má dieťa osvojiť, vzniká už v materských školách. „*Je primárnou zodpovednosťou rodičov dbať na výber vhodných ochranných prostriedkov tak, aby deti mohli tráviť dostatok času v exteriéri, a zároveň nebolo ohrozené ich zdravie,*“ odporúča dermatovenerologička Národného onkologického ústavu **MUDr. Zuzana Zelenayová** a dodáva, že *„škôlky zas môžu prispieť výberom vhodného miesta a typov aktivít tak, aby deti v najkritickejších hodinách trávili čas v tieni.“*

Adekvátnu ochranu deťom poskytnú správne návyky, vhodné oblečenie, pokrývka hlavy a uší, krém s UV filtrom, ale aj pobyt v tieni a vhodne zvolené exteriérové aktivity. Príkladom budú prvé škôlky, ktoré sa zapoja do nového edukačného projektu SunSafe kids: „*V škôlke, ktorá dbá na SunSafe zásady bezpečnej hry v exteriéri, sa dieťa dozvedá, aká je pokožka dôležitá, učí sa vnímať, ako na ňu pôsobia vonkajšie vplyvy a učí sa správne správať v exteriéri a chrániť sa pred slnkom. Pomáhajú nám k tomu najmä vhodne zvolené aktivity, ktoré by si mala osvojiť každá škôlka. Adaptácia populárnych exteriérových hier pre deti s ohľadom na ochranu pred slnkom dieťa motivuje k novým návykom a učí ho zodpovednému postoju ku svojmu zdraviu,“* hovorí **MVDr. Martin Letko** – jeden zo zriaďovateľov siete materských škôl a jaslí CityBabyCare, prvých škôlok, ktoré si adaptujú SUN SAFE manuál a zavádzajú ho do praxe. *„Okrem edukačných materiálov a manuálu pre škôlky sa spolupodieľame aj na príprave materiálov pre rodičov ale najmä na príprave vzdelávacieho modulu, ktorý by sme chceli uviesť do praxe,“* dodáva.

Ako príklad uvádza hru na schovávačku v tieni, módnu prehliadku s dôrazom na ochranné doplnky, kreatívne dielne, kde si deti vyrobia alebo dozdobia ochranné prvky (napríklad klobúk), ale aj výlet do Zoo, kde dieťa spoznáva rôzny charakter pokožky jednotlivých živočíchov a učí sa chápať jej význam a dôležitosť. *„Čo sa dieťa naučí v škôlke, môže si pamätať po celý život. Vychovávatelia by preto mali dbať nato, aby zvolili také aktivity, ktoré podporujú osvojovanie správnych návykov. Ak si dieťa vyvinie pozitívny prístup k ochrane pokožky, môže tým predísť nielen závažným kožným problémom, ale aj zlepšuje svoju schopnosť zodpovedného konania voči vlastnému zdraviu a zodpovedného správania vedúceho k prevencii ďalších ochorení,“* vysvetľuje **Mgr. Silvia Schmidtmayerová.**

 *„VšZP každoročne zaznamenáva stovky prípadov ochorení kože. Medzi najvážnejšie patrí malígny melanóm, ktorý tvorí až 10 % z celkového počtu kožných nádorov. Medzi pacientmi s touto diagnózou dominujú ženy a poistenci nad 60 rokov. Kým v roku 2011 sa na rakovinu kože liečilo necelých 25-tisíc poistencov VšZP,  v roku 2016 to už bolo takmer 29-tisíc ľudí, ktorým Všeobecná zdravotná poisťovňa v tom čase uhradila liečbu za viac ako 7 miliónov eur. Narastajúci trend nových prípadov sa mierne zastavil až v roku 2020, kedy sa liečilo 27-tisíc ľudí. Napriek tomu, že ich počet mierne poklesol, náklady na liečbu medziročne stúpli približne o 5 miliónov eur. Aj v prípade karcinómu kože je dôležité dbať na prevenciu. Preto sme radi, že môžeme byť partnermi vznikajúceho edukačného projektu SunSafe kids,“* hovorí **MUDr. Beata Havelková**, podpredsedníčka predstavenstva VšZP, partner projektu.

**Ako chrániť detskú pokožku?**

Ideálna ochrana proti slnečnému žiareniu je kombináciou viacerých prvkov: *opaľovacieho krému s SPF* (sun protection filter), *vhodného oblečenia* (dlhé rukávy, dlhé nohavice, oblečenie s SPF filtrom) a *ochranných doplnkov* (klobúk, okuliare). Dôležitá je ochrana tváre, očí, uší a krku, na ktorú sa zabúda najčastejšie.

Ak má dieťa viac ako 3 roky a netrpí špecifickými zdravotnými problémami alebo alergiami, pri pobyte vonku potrebuje ochranný krém minimálne s SPF 30 alebo vyšším, na ktorom je uvedené, že je určený pre deti. Prípravky na opaľovanie pre deti majú šetrné zloženie, sú bez parfumácie a pokiaľ to receptúra dovoľuje, tak aj bez konzervantov. *„Je samozrejmosťou, že opaľovacie prípravky pre deti musia poskytovať ochranu pred UVA aj UVB žiarením a použité UV filtre musia mať dobrú fotostabilitu. Mali by byť odolné voči vode, to znamená, že po 40 minutách pobytu vo vode sa zachová minimálne 50 % deklarovaného ochranného faktoru. Samozrejme, takýto produkt potom môžu používať aj rodičia a starší súrodenci. Ochranný prípravok treba nanášať na všetky časti tela vystavené slnečnému žiareniu, pričom osobitnú pozornosť treba venovať tvári, ušiam, krku, chrbtom rúk a priehlavkom na nohách,“* hovorí **Ing. Petra Dočekalová**, riaditeľka výskumu a vývoja brnenského závodu spoločnosti Dermacol, ktorá opaľovacie produkty pre deti a dospelých vyrába.

Ochranný krém s SPF by mal byť súčasťou denného režimu detí rovnako ako dospelých. Nanášať sa má 20 minút pred pobytom na slnku a pri pobyte vonku približne každé 2 hodiny. Prípravkom na opaľovanie netreba šetriť, vo všeobecnosti sa odporúča použiť 2 mg prípravku na 1 cm2 kože, čo u dospelého človeka predstavuje približne 6 čajových lyžičiek. Na pery by sa mali používať tyčinky na opaľovanie.

Slovenská dermatovenerologická spoločnosť vyzýva materské školy na Slovensku, aby zlepšili starostlivosť o pokožku detí a inšpirovali deti k tvorbe správnych návykov ochrany pred slnkom, ktoré môžu byť pridanou hodnotou aj z pohľadu rodiča pri výbere materskej školy.

Prináša návod pre materské školy, ako zodpovedne pristupovať k prevencii rakoviny kože.

Do projektu sa môže prihlásiť každá materská škola, ktorá splní kritériá uvedené na webstránke projektu: [www.sunsafe.sk](http://www.sunsafe.sk)

**Citácie v tlačovej správe:**

**doc. MUDr. Dušan Buchvald, PhD.,**- prezident Slovenskej dermatovenerologickej spoločnosti

**MUDr. Zuzana Zelenayová** –dermatovenerologička, Národný onkologický ústav

**Mgr. Silvia Schmidtmayerová** – psychologička, OZ Pomoc pre pacientov s rakovinou kože

**MVDr. Martin Letko** – zriaďovateľ siete materských škôl a jaslí CityBabyCare

**MUDr. Beata Havelková**, podpredsedníčka predstavenstva VšZP, partnera projektu

**Ing. Petra Dočekalová**, riaditeľka výskumu a vývoja brnenského závodu spoločnosti Dermacol

**Zdroje informácií:** <https://www.solen.sk/storage/file/article/a2eca844378014d080ea9531ae156126.pdf>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3409870/>

**Kontakt pre médiá:**

Katarína Gudiaková

gudiakova@snowball.sk, +421 903 605 329

