



Tlačová správa

Bratislava, 17.4.2024

## Športujte na slnku bezpečne

*Do pokračujúceho osvetového projektu na prevenciu rakoviny kože, ktorého iniciátormi sú spoločne OZ Pacientov s dermatologickými malignitami a Slovenská dermatovenerologická spoločnosť (SLS), sa zapájajú vodáci a turisti.*

Projekt „SunSafe Sport“ vznikol ako reakcia na rastúci výskyt nádorových ochorení kože a skutočnosť, že slovenská verejnosť sa počas športovania v exteriéri nedostatočne chráni pred slnkom. Ide najmä o rekreačných športovcov, členov športových klubov, ale aj návštevníkov športových podujatí, ktoré sa často konajú na priamom slnku s minimálnou možnosťou pobytu v tieni. Mnohí z nich nie sú dostatočne informovaní o rizikách spojených s nadmerným a dlhodobým vystavením sa slnečnému žiareniu a neuvedomujú si riziko vzniku rakoviny kože. Tá pritom v súčasnosti patrí k najfrekvencovanejším nádorovým ochoreniam.

*„VŠZP každoročne zaznamenáva stovky prípadov ochorení kože. Medzi najzávažnejšie patrí malígnny melanóm, ktorý tvorí až 10 % z celkového počtu kožných nádorov. Medzi pacientmi s touto diagnózou dominujú ženy a počet pacientov s rakovinou kože rastie. Kým v roku 2022 sa ochorenie týkalo viac ako 32-tisíc poistencov VŠZP, minulý rok to bolo viac ako 35-tisíc. S tým súvisí aj nárast nákladov na liečbu tohto onkologického ochorenia. V roku 2022 poisťovňa uhradila za liečbu rakoviny kože vyše 25 miliónov eur, v roku 2023 to bolo vyše 31 miliónov eur. Aj v prípade karcinómu kože je dôležité dbať na prevenciu. Preto sme radi, že môžeme byť partnermi edukačných projektov SunSafe,“* hovorí **Marianna Bublavá, hovorkyňa a manažérka komunikácie VŠZP**, partnera projektu.

### Rizikové športovanie na slnku

Slnko má na človeka pozitívne aj negatívne účinky, preto sa mu musíme vystavovať rozumne počas celého života. Súčasťou slnečného žiarenia sú ultrafialové (UV) lúče, ktoré prenikajú aj cez oblaky, keď je zamračené. Pre svoju nízku energiu nie sú pre naše oko viditeľné a bezprostredne po expozícii ich na

našej pokožke ani necítíme. Dokážu však preniknúť hlboko do kože, čím prispievajú k vzniku prozápalového prostredia.

Nadmerná slnečná expozícia môže v krátkodobom horizonte spôsobiť dehydratáciu, úpal či spálenie. V dlhodobom meradle prispieva k zvýšenému riziku rozvoja melanómu, ako aj nemelanómových kožných nádorov (bazalióm, spinalióm). Tie sa najčastejšie vytvárajú na nechránených miestach pravidelne vystavených slnku, ako sú tvár, krk, hlava, uši a ruky.

*„Účinok UV žiarenia sa zvyšuje odrazom slnečných lúčov od vody, snehu, ľadu, piesku či chodníka. Zvýšené riziko preto predstavuje pre profesionálnych aj rekreačných športovcov, ktorí na priamom slnku strávia počas roka veľa času. Čím viac sa mu športovec vystavuje, tým je riziko poškodenia pokožky väčšie,“* vysvetľuje **dermatologička MUDr. Alexandra Viestová**. Riziko kožnej rakoviny môže zvýšiť aj bledší typ pokožky so sklonom k spáleniu (fototyp I a II), svetlé alebo ryšavé vlasy, vyšší vek, genetické predispozície, či slabý imunitný systém. Treba zohľadniť aj ďalšie faktory, napr. geografickú polohu, či nadmorskú výšku. S každými 300 metrami nadmorskej výšky rastie intenzita UV žiarenia o 4 %, netreba na to zabúdať najmä pri športovaní na horách.

### **Detskí športovci**

Zvlášť veľkú pozornosť treba venovať pokožke detí. Už jedno spálenie detskej kože na slnku zvyšuje riziko rakoviny kože v dospelosti niekoľkonásobne. *„Detská koža je jemnejšia a má nižšiu koncentráciu ochranného pigmentu melanínu ako dospelá pokožka. Pôsobením slnka sa preto UV žiarenie dostáva hlbšie do kože, ktorá ešte nie je imunologicky vyvinutá natoľko, aby dokázala bojovať proti poškodeniu buniek kože. Je dokázané, že vysoká expozícia UV žiareniu v prvých 10 rokoch života zvyšuje celkové riziko melanómu v priebehu života,“* upozorňuje **MUDr. Alexandra Viestová** a dodáva, že je dôležité naučiť deti hlavné zásady správnej ochrany pred slnkom už v predškolskom veku, kedy trávajú veľkú časť dňa vo vonkajšom prostredí.

### **Preventívny deň v lodenici**

SunSafe deň v lodenici Kanoistického klubu Karlova Ves prináša príležitosť ukázať, aký význam má prevencia a včasná diagnostika pri ochrane športovcov pred nádorovými ochoreniami kože. *„Našou motiváciou je osвета a ochrana zdravia rizikových skupín, ktorí sú vystavení slnečnému UV žiareniu v rámci svojho povolania i voľného času. Chceme prispieť k tomu, aby si SUNSAFE návyky postupne osvojovali dospelí aj detskí športovci, rodičia, tréneri či inštruktori, a spoločne tak pomáhali chrániť kožu pred nebezpečnými ochoreniami do budúcnosti,“* hovorí **Mgr. Silvia Schmidtmayerová z OZ Pacientov s dermatologickými malignitami**, ktoré organizovalo už viaceré dermatologické skriningy s vyšetrením znamienok priamo v teréne. *„Vďaka pojazdným skriningom sme dokázali odhaliť viaceré*

*prípady aktinickej keratózy, bazocelulárneho karcinómu či dokonca melanómu u ľudí, ktorí by inak kožného lekára nenavštívili,*“ konštatuje **Mgr. Silvia Schmidtmayerová**.

Partnermi projektu SunSafe Sport sa stali Asociácia bratislavských vodáckych klubov a Klub slovenských turistov s cieľom motivovať celú športovú komunitu k zdravšiemu spôsobu života a starostlivosti o svoje zdravie. Projekt sa koná pod záštitou župana Bratislavského samosprávneho kraja. *„Chceme ísť príkladom ostatným samosprávam a ukázať, že môžeme byť aktívnymi partnermi v projektoch, ktoré prispievajú k pohode a zdraviu našich občanov. Prevenciou a šírením osvetly vieme mnohokrát predísť závažnému priebehu onkologických ochorení,*“ hovorí **MUDr. Tomáš Szalay, PhD., lekár Bratislavského samosprávneho kraja**.

### **Ako sa účinne chrániť?**

Prevencia je kľúčom k zabezpečeniu zdravej pokožky pri športovaní na slnku. Riziko vzniku rakoviny kože je možné znížiť dodržiavaním základných odporúčaní dermatovenerológov:

- Používať **krémy s ochranným faktorom (SPF – sun protection factor) minimálne 30**. Špeciálnu pozornosť venovať častiam tela, ktoré sú slnku viac vystavované (tvár, uši, zátylok, plešina, vrchná strana chodidiel, plecia, ruky). Odporúča sa na tieto miesta naniesť dostatočnú vrstvu ochranného krému polhodinu pred pobytom na slnku a opakovane aplikovať každé dve hodiny, pri potení častejšie. Po plávaní sa natrieť hneď. Odporúčané množstvo je 1 čajová lyžička krému na tvár a 2 - 3 polievkové lyžice na celé telo. Čím svetlejší odtieň pokožky, tým vyšší ochranný UV faktor sa odporúča.
- Vyvarovať sa priamemu slnku, pokiaľ je to možné, naplánovať si tréningy a športové aktivity **mimo hodín najsilnejšieho UV žiarenia** (do 11:00 hod. alebo po 16:00 hod.) V prípade športovania počas obedňajších hodín obmedziť intenzitu a trvanie rozcvičky, zvýšiť počet prestávok, **zdržiavať sa v tieni**, príp. časť tréningu vykonávať v interiéri.
- Nosiť **ľahký priedušný odev, ktorý pokryje väčšinu tela** a neprekáža pri športe. Odporúča sa nosiť oblečenie vyrobené zo špeciálnych materiálov s UV ochranou (UPF50+), ktoré blokuje až 98 % UV lúčov. Pri klasických materiáloch bez UPF voliť dostatočne hustú tkaninu. Tmavé oblečenie ochráni lepšie než svetlé, mokré oblečenie zasa stráca ochrannú schopnosť.
- Nezabúdať na **pokryvku hlavy**, ideálna je taká, ktorá chráni uši aj zátylok, pri šiltovkách sa odporúča dlhší šilt a zadné krytie krku.
- Chrániť si oči **slnečnými okuliarmi** vhodnými na šport (UV ochrana až do 400 nm, polarizované šošovky...). Mali by mať účinný UV filter a bočnice. Už 15 minút na slnku môže poškodiť zrak a pri pravidelnom pobyte na slnku bez slnečných okuliarov hrozí sivý zákal.

- Pravidelne si **kontrolovať pokožku, všímať si znamienka a zmeny** na koži, vrátane uší, krku, chodidiel a nechtov
- Raz ročne absolvovať pravidelné odborné dermatologické vyšetrenie kože.

### Projekty SunSafe

OZ pacientov s dermatologickými malignitami v spolupráci so Slovenskou dermatovenerologickou spoločnosťou realizujú od roku 2020 osvetové projekty „SunSafe“ na prevenciu a skríning prednádorových a nádorových ochorení kože najmä u rizikových skupín dlhodobo exponovaných slnečnému UV žiareniu. Projekty podporujú preventívne aktivity na implementáciu edukačných programov na pracoviskách, v školách či v športových združeniach. Na exteriérových pracovníkov sa zameriava projekt „SunSafe Pracovisko“, na detskú populáciu projekt „SunSafe Kids“. Najnovší projekt „SunSafe Sport“ oslovuje športovcov, rekreačných športovcov, či členov športových klubov.

[www.sunsafe.sk](http://www.sunsafe.sk)

[www.rakovinakoze.org](http://www.rakovinakoze.org)

Projekt je finančne podporený Národným onkologickým inštitútom zo zdrojov MZ SR.

### Na stretnutí sa zúčastnili:

**Mgr. Silvia Schmidtmayerová**, OZ Pacientov s dermatologickými malignitami

**MUDr. Alexandra Viestová**, dermatologička

**MUDr. Tomáš Szalay, PhD.**, lekár Bratislavského samosprávneho kraja

**Kontakt pre médiá:** Katarína Gudiaková, [gudiakova@snowball.sk](mailto:gudiakova@snowball.sk), +421 903 605 329

ODBORNÁ GARANCIA



PARTNERI



Asociácia  
Bratislavských  
Vodáckych  
Klubov

