

vzniku melanomu. Nadměrné vystavení UV záření je škodlivé i bez ohledu na to, zda byla kůže spálena. Děti do 6 měsíců by neměly být vystaveny přímému slunečnímu záření. U dětí nad 6 měsíců by mělo být použito ochranné oblečení, místa, která nejsou kryta, by měla být ošetřena krémy s SPF faktorem se širokým spektrem. V dospívání je celková celoživotní expozice slunečnímu záření 80%. Dospívající mají nejnižší míru ochrany kůže ze všech věkových skupin. Více než 50% dětí v období kolem dospívání se spálí před dosažením 11 let a znovu o 3 roky později. Je to především z důvodu častějšího pobytu na slunci za účelem opálení kůže a venkovním aktivitám. Mnoho studií dokazuje, že používání krémů s ochranným faktorem snižuje riziko vzniku melanocytárních névů, které jsou spojeny se vznikem melanomu. Dalšími nádory, které se vyskytují v pozdějším věku jsou bazocelulární karcinom a spinaliom.

Obr. 1. Ruční dermatoskop



Obr. 2. Detail – kamera, celotělový scan s přídavným digitálním dermatoskopem



Pro dětskou pokožku jsou vhodné krémy s obsahem minerálních filtrů, jsou někdy nazývány jako anorganické nebo fyzikální opalovací krémy s obsahem oxidu zinečnatého a oxidu titaničitého. Vytvářejí na pokožce bariéru a do kůže se nevstřebávají. Odrážejí sluneční UV záření. Často jsou „lepkavé“ a zanechávají na kůži bělavý film. Jsou považovány za nejbezpečnější přípravky, protože není prokázáno, že by pronikaly kožní bariérou a vstřebávaly se do těla. Dalším filtrem je Mexoryl neboli tereftalyliden-dikamforsulfonová kyselina. Organický sluneční filtr (na bázi uhlíku). Chrání kůži před působením UVA záření v rozmezí 380–400 nm, chrání také kůži před úbytkem Langerhansových buněk. Na slunci se tento filtr nerozkládá. Jeho účinnost je vysoká, jeho použití je vhodné i v dětském věku.

Správná fotoprotekce u dětské pokožky se skládá z následujících opatření:

A. **Používání sunscreenů:** Sunscreen, tzn. opalovací krém, by měl být aplikován

Obr. 3. Celotělový scan s přídavným digitálním dermatoskopem



v 1. linii v rámci prevence před UV zářením. Optimální fotoprotekce je dosaženo používáním přípravků se širokým spektrem ochrany před UVB i UVA záření, odolností proti vodě, potu a písku. Hodnota SPF označuje míru ochrany přípravku, u dětí je doporučeno použití SPF faktoru 50+, u dětí mladších než 6 měsíců se nedoporučuje expozice UV záření. Pokud je miminko vystaveno slunečnímu záření, měl by být krém aplikován pouze na místa vystavena slunci. Po příchodu domů by měl být přípravek z kůže odstraněn umytím. U dětí je primárně doporučeno aplikovat SPF krémy s fyzikálními filtry, jako je oxid titaničitý nebo oxid zinečnatý, které poskytují širokou ochranu před UV zářením. Nepronikají kůží a jsou chemicky a biologicky inertní, nedráždí pokožku. Maximální koncentrace v kosmetických přípravcích je 25%. V porovnání s chemickými filtry jsou méně alergenní a nepodléhají fotodegradaci. Krémy jsou často hutnější a roztírání je horší, proto bývá někdy množství aplikovaného krému nižší, než by mělo být. U starších dětí je možnost použití hybridních UV filtrů (fyzikální filtry – odraz a rozptyl UV záření, chemické filtry naopak absorbují UV záření).

B. **Správná aplikace SPF:** Přípravky je nutno aplikovat rovnoměrně na všechny odkryté části těla, včetně obličeje (nezapomínat na uši, nos i rty), krku, ramen a nohou. Doporučená dávka je 2 mg/cm², vhodné aplikovat minimálně 30 minut před expozicí slunečnímu záření (účinnost filtru se projeví po aplikaci na kůži do 30 min) a každé 2–3 hodiny poctivě SPF reaplikovat, voděodolné přípravky se v případě koupání eliminují z kůže do 50–80 minut (zaměřit se na voděodolné sunscreeny – udrží SPF po dobu 40 min koupání). Opalovací krém by měl být zařazen do běžného režimu všech dětí.

C. **Ochranné oblečení:** Důležitou ochranu splňuje oblečení, jako jsou trika s dlouhým rukávem, dlouhé kalhoty nebo sukně a doplňky – klobouky, kšiltovky a sluneční brýle s UV filtrem. Přírodní materiály jako je bavlna a hedvábí zajišťují nízkou ochranu. Též záleží na barvě (čím světlejší, tím propustnější), na hustotě a na obsahu vody v materiálech. U dětí, ale i dospělých,