

je doporučeno používat UV fotoprotektivní oblečení, které stanovuje tzv. UPF (ultraviolet protection factor). Udává míru propustnosti pro UV záření. UV absorbéry se neustále studují a vyvíjí. Přidávají se do tkanin s maximem UV absorpce 300–320 nm. Používané UV absorbéry jsou deriváty benzotriazolu, benzofenonu a kyseliny salicylové. Fotoprotektivní oděv musí být označen číslem normy a hodnotou UPF (australská norma: AS/NZS 439, mezinárodní norma: UV STANDARD 801 evropská norma: EN 13758-2+A1, česká verze ČSN EN 13758-2+A).

D. Eliminace expozice slunečnímu záření v době jeho nejvyšší aktivity:

Eliminace pobytu v externím prostředí v době nejintenzivnějších slunečních hodin, mezi 11:00 až 16:00 hodinou. Během těchto hodin je míra expozice slunečnímu záření nejsilnější a riziko spálení pokožky u dětí je největší. Taktéž použití deštníků a stínících placht pomůže minimalizovat expozici slunečního záření.

Sledování znamének u dětí

Sledování znamének u dětí je důležitým krokem v rámci prevence vzniku kožních nádorů v dospělosti. Děti se naučí, že vyšetření kůže patří mezi běžná vyšetření. Sledování znamének nám umožňuje včasnou detekci

a léčbu kožních prekanceróz a zhoubných novotvarů kůže včetně melanomu. Je důležité rozpoznat rozdíl mezi normálními a potenciálně rizikovými znaménky. Fyziologická – normální znaménka jsou obvykle symetrická, pravidelně ohraničená, homogenně zbarvená s pravidelnou pigmentací a naopak, riziková znaménka mohou být asymetrická, mít nepravidelné hrany, různou barvu a dynamicky růst. Důležité je pravidelné samovyšetřování, u dětí kontrola znamének rodiči a návštěvy dermatologa ke kontrole znamének dermatoskopicky, nejlépe digitálním dermatoskopem, který umožňuje sledování znamének v čase, kdy u dětí lze indikovat celotělový scan s přidávaným digitálním dermatoskopem již od 130 cm výšky. Sledování znamének u dětí je zásadní pro zachování zdravé pokožky a prevenci kožních nádorů. Pravidelný selfmonitoring, kontrola znamének minimálně 1× ročně, v případě pozitivní rodinné anamnézy je doporučena kontrola znamének co 6 měsíců. Nicméně, je důležité věnovat pozornost změnám ve znaménkách, jako je změna barvy, velikosti, tvaru nebo struktury, protože tyto dynamické změny mohou naznačovat rizikovitost znaménka a je potřeba vyhledat dermatologa.

Závěr

Fotoprotekce a sledování znamének u dětí je velmi důležitou součástí ochrany

dětské pokožky před nežádoucími vlivy UV záření. Ideální fotoprotektivní přípravek by měl mít široké spektrum ochrany před UVA a UVB zářením, měl by být odolný proti vodě, písku a potu, dobře roztíratelný, nelepivý, nemastný a neměl by zanechávat bílé stopy. Především na konzistenci a roztíratelnost hledí rodiče při výběru produktu. Výhodou některých přípravků je obsah antioxidantů a dalších látek, které posilují kožní bariéru. S vhodnými preventivními opatřeními můžeme zabezpečit bezpečný pobyt dětí na slunci, aniž bychom zvyšovali riziko kancerogenních následků UV světla. Důležité je mít na paměti, že celoživotní vliv slunečního světla na kůži dětí se postupem času kumuluje a dlouhodobá expozice UV záření se může projevit v dospělém věku vznikem prekanceróz a nádorů kůže, proto je důležité dbát na prevenci a fotoprotekci poctivě již od dětského věku a tím eliminovat škodlivost UV záření na dětskou pokožku, u které je výrazně oslabená ochranná kožní bariéra ve srovnání s dospělou pokožkou, která je na vliv UV záření odolnější. Dětství je ideálním obdobím pro naučení návyků ochrany před UV zářením a pravidelným kontrolám u dermatologa za účelem prevence. Opalovací krém hraje důležitou roli při ochraně kůže před škodlivými vlivy UV záření, včetně spálení, předčasného stárnutí a rakoviny kůže.

LITERATURA

1. Dennis LK, Vanbeek MJ, Beane Freeman LE, et al. Sunburns and risk of cutaneous melanoma: does age matter? A comprehensive meta-analysis. *Ann Epidemiol.* 2008;18:614-627.
2. Meurer LN, Jamieson B. What is the appropriate use of sunscreen or infants and children? *Family Practise.* 2006;55:5-6.
3. Paller A, Hawk J, Honig P, et al. New insights about infant and toddler skin: implications for sun protection. *Pediatrics.*

- 2011;128:92-102.
4. Poh Agin P. Water resistance and extended wear sunscreens. *Dermatol Clin.* 2006;24:75-79.
5. Pustisek N, Sikanić-Dugić N, HirsI-Hečej V. Acute skin sun damage in children and its consequences in adults. *Coll Antropol.* 2010;34(Suppl 2):233-237.
6. Valdivielso RM, Herranz JM. Actualización en fotoprotección infantil [Update on photoprotection in children]. *An Pediatr (Barc).* 2010;72(4):282.e1-9. Spanish. doi: 10.1016/j.anpedi.2009.06.013. Epub 2010 Jan 6. PMID: 20053592.
7. Vranová V, Valešová V. Praktické aspekty fotoprotekce. *Dermatol. Praxi.* 2019;13:96-102.
8. Wang QS, Tooley IR. Photoprotection in the era of nanotechnology. *Semin Cutan Med Surg.* 2011;30:210-213.

S NÁMI SE NEZTRATÍTE

Časopis je indexován v těchto databázích:
Scopus, Ebsco a Embase

Využíváme systém **CrossRef**. S články můžete snadno pracovat díky jednoznačnému identifikátoru **DOI**.

