

Znamiona pod kontrolą - dlaczego latem warto wykonać dermatoskopię i chronić skórę przed słońcem



Dbaj o swoje znamiona - dlaczego warto wykonać dermatoskopię i chronić skórę przed słońcem?

Latem chętniej wystawiamy skórę na słońce, spędzając wolne chwile na świeżym powietrzu. Warto jednak pamiętać, że ekspozycja na promieniowanie UV może mieć poważne konsekwencje zdrowotne, a jednym z podstawowych działań profilaktycznych w ochronie skóry jest regularne badanie znamion, czyli dermatoskopia. Na czym polega i jak wygląda badanie - mówi lekarz Bogumiła Medyńska, dermatolog z Centrum Medycznego Scanmed we Wrocławiu, American Heart of Poland.

Dermatoskopia to nieinwazyjne badanie umożliwiające ocenę znamion i innych zmian skórnych w powiększeniu, z wykorzystaniem dermatoskopu. To urządzenie przypominające szkło powiększające, wyposażone w oświetlenie, pozwala dermatologowi dostrzec struktury niewidoczne gołym okiem. Powiększenie dermatoskopu, zwykle około 10-krotne, umożliwia analizę koloru, kształtu i symetrii zmiany oraz ocenę jej głębszych warstw. Badania dermatoskopowe mogą być przeprowadzane zarówno u dorosłych, jak i dzieci - niezależnie od wieku.

- Dermatoskopia to jedna z podstawowych metod diagnostycznych w dermatologii. To Pozwala odróżnić zmiany łagodne od tych, które mogą wymagać dalszej diagnostyki lub usunięcia chirurgicznego - podkreśla lekarz dermatolog

Bogumiła Medyńska z Centrum Medycznego Scanmed we Wrocławiu, American Heart of Poland.

Dlaczego warto badać znamiona?

Regularna kontrola znamion powinna być obowiązkowa szczególnie dla osób o jasnej karnacji, z licznymi znamionami, historią oparzeń słonecznych lub przypadkami nowotworów skóry w rodzinie. - Każda zmiana, która nagle zmienia kolor, kształt, zaczyna swędzieć, krwawić lub się powiększać, powinna być skonsultowana z dermatologiem - dodaje ekspertka Centrum Medycznego Scanmed, American Heart of Poland.

Jak przebiega badanie dermatoskopowe?

Samo badanie jest szybkie i bezbolesne. Lekarz przykładá dermatoskop do skóry, wcześniej pokrywając soczewkę specjalnym olejkim, który eliminuje odbicia światła i pozwala na dokładniejszy obraz zmiany. Wynik ocenia się w oparciu o tzw. skalę TDS (Total Dermatoscopic Score), czyli Całkowity Wskaźnik Dermatoskopowy. Na jego podstawie lekarz określa stopień niepokojących cech zmiany i decyduje o konieczności dalszej diagnostyki lub obserwacji.

U osób z grupy podwyższonego ryzyka - posiadających liczne znamiona, dodatni wywiad rodzinny lub historię chorób skóry - zaleca się kontrolne badania dermatoskopowe co 3-6 miesięcy. U pozostałych pacjentów - raz w roku lub wtedy, gdy pojawi się niepokojąca zmiana.

Latem szczególnie uważaj na słońce

Latem nasza skóra jest narażona na szkodliwe działanie promieniowania UV. Ekspozycja na słońce nie tylko przyspiesza procesy starzenia skóry, ale również znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów skóry.

- W słoneczne dni zalecam unikanie wychodzenia na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia, czyli między 11:00 a 16:00. Bezwzględnie należy stosować kremy z wysokim filtrem SPF 50+, które chronią przed promieniowaniem UVA i UVB. Filtry warto aplikować co 2-3 godziny oraz po każdej kąpieli, nawet w pochmurne dni - przypomina dermatolog Bogumiła Medyńska.

Latem, gdy skóra jest narażona na działanie słońca, warto być jeszcze bardziej czujnym i nie lekceważyć niepokojących objawów. Zdrowa skóra to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim bezpieczeństwa.

Źródło: Beata Staniaszczyk, Koordynator Biura Prasowego American Heart of Poland S.A., foto. Pexels - darmowe grafiki



Pozostałe aktualności

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)