**Je čas navštívit dermatologa?**

**S kontrolou pokožky se to má stejně jako se samovyšetřením prsu. Je to tak jednoduché a rychlé, i přesto to zanedbáváme. Pokud ale patříte do rizikové skupiny, měli byste podstoupit preventivní návštěvu dermatologa tak jako tak. Udělejte si náš test a zjistěte, jestli nebude lepší se objednat rovnou.**

Kůži je vhodné prohlížet jednou měsíčně. Pokud se pigmentové znaménko začne měnit (svědit, zvětšovat, krvácet apod.), je třeba vyhledat dermatologa. Při prohlížení si všímáme symetrie, ohraničení, barvy, průměru. Pozor si dáváme i na tzv. ošklivá káčátka, tedy znaménka, která se svým vzhledem od jiných odlišují. „Pokud má člověk znamének mnoho, na kontroly sám nestačí – je třeba je zdokumentovat elektronicky celotělovou fotografií a digitálně je vyhodnotit pomocí digitálního dermatoskopu,“ vysvětluje Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, zakladatelka a přednostka Dermatologie prof. Hercogové – Kliniky preventivní dermatologie s. r. o.

Existují určité rizikové faktory, které mohou mít vliv na rozvoj nádorového bujení. Důležité je takové novotvary odhalit včas, kdy je nejvyšší šance na úplné uzdravení. Proto bychom neměli odkládat samovyšetření. Stanovte si jeden den v měsíci, kdy se budete věnovat svému tělu a řádně si celou pokožku prohlédnete a prohmatáte. Zabere vám to jen pár minut.

**Spadáte do rizikové skupiny lidí, u kterých se může kožní nádor objevit?**

To zjistíte díky jednoduchému těstu. Odpovězte si na následující otázky ANO x NE:

1. V mé rodině má někdo melanom či jiný zhoubný kožní nádor.
2. V mé rodině je dědičné onemocnění spojené s výskytem nádorů.
3. Mám světlou pleť, vždy se spálím na slunci a nikdy se neopálím.
4. Mám na těle více než 50 pigmentových skvrn / znamének.
5. Mám na těle nějaké pigmentové znaménko, které se liší od ostatních (je asymetrické, nepravidelného tvaru, dvoubarevné, má průměr nad 5 mm).
6. Mám pigmentové znaménko od narození (má průměr větší než 1 cm).
7. Trpím celkovým onemocněním, které ovlivňuje můj imunitní systém (vrozená porucha imunity, získaná porucha imunity - HIV).
8. Užívám dlouhodobě léky, které mi imunitu snižují (kortikoidy, imunosupresiva, biologická léčba).
9. Jsem po transplantaci.
10. Dlouhodobě se vystavuji ultrafialovému záření (chodím do solária, pracuji/sportuji venku, pobýval/a jsem dlouhodobě v zemích s velkou intenzitou slunečního záření apod.).

Pokud je alespoň jedna vaše odpověď ANO, patříte do rizikové skupiny a měli byste se objednat k dermatologovi – ten toto podezření potvrdí nebo vyvrátí a určí četnost preventivních kontrol.

**TIP – PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA NA DERMATOLOGII PROF. HERCOGOVÉ**

Nejste si jisti vzhledem svých znamének? Neriskujte a raději se objednejte na kontrolu. Dermatologie prof. Hercogové – Kliniky preventivní dermatologie s. r. o. si péči o vaše znaménka převezme pod svou kontrolu a vy tak budete mít klidnou mysl.

**Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o.**

**Adresa: Bubenečská 284/12, 160 00 Praha 6**

**Více info na** [**www.klinikadermatologie.cz**](http://www.klinikadermatologie.cz)

