

ZAMÁVAJ NECHCENÝM ST

KOŽNÉ ZNAMIEŇKA MÔŽU PREDSTAVOVAŤ ŽIVOT OHROZUJÚCU STOPU I NOČNÚ MORU, KTORÁ VÁM ROKY UBERÁ SEBAVEDOMIE. ZISTITE, AKO SA O NE SPRÁVNE STARÁ A AJ TO, KEDY SA OPLATÍ DAŤ NECHCENÝM ŠKVRNÁM ČI OĽUTOVANÝM TETOVIANIAM DEFINITÍVNE ZBOHOM.



**MUDR. TATIANA
HUDÁKOVÁ,**

dermatovenerologička

S materskými znamienkami sa rodíme alebo sa na našej koži vytvoria tesne po narodení. Vedci presne nevedia, prečo a u koho znamienko vznikne. Tvorbu materských znamienok neovplyvňuje jedálniček matky počas tehotenstva a „fliačky“ na koži nemusia byť ani dedičné. Rozoznávame dva druhy materských znamienok. Nepigmentové sú tvorené zhlukom krvných ciev, pigmentové znamienka vznikli nahromadením pigmentových buniek na konkrétnom mieste v pokožke. Väčšina znamienok je úplne neškodná pre naše zdravie, existujú však aj také, ktoré sa môžu stať ohniskom vzniku rakoviny kože alebo iných zdravotných komplikácií. Niektoré, ako napríklad lososová škvrna či mongoloidné modré flaky vyblednú a celkom zmiznú už niekoľko mesiacov po narodení. To však neplatí o pigmentových znamienkach. Tie sa počas života môžu naopak zväčšovať a predstavujú potenciálne riziko vzniku rakoviny kože. Takzvaný oheň alebo škvrna portského vína zas predstavuje najmä estetický problém. Červené až bordové flaky na tvári či krku bez zásahu lekára sami nezmnú ani nevyblednú. „Odstrániť možno všetky znamienka. Nemyslím si však, že je to zo zdravotného hľadiska potrebné. Najdôležitejšie je znamienka sledovať a pravidelne navštevovať dermatologickú ambulanciu. Lekár zhodnotí dané znamien-

ko a môže odporučiť jeho odstránenie buď zo zdravotného alebo estetického dôvodu a aj vhodný spôsob odstránenia,“ hovorí dermatologička a dermatovenerologička kliniky Envy MUDr. Tatiana Hudáková.

NESTRÁCAJTE PREHĽAD

Preventívne by ste si mali znamienka nechať kontrolovať v kožnej ambulancii aspoň raz za rok. Zdravotná poisťovňa vám preplatí jedno vyšetrenie znamienok za dvanásť mesiacov. Ak ste doteraz na kontrole neboli, je čas to zmeniť. Podľa prieskumov sa totiž takmer u každého druhého belocha objaví najmenej jeden prípad nádorového ochorenia kože kým dovŕši 65 rokov. Ak lekár po kontrole vyhodnotí vaše znamienko ako rizikové, nechajte si čo najskôr odstrániť. „Znamienka je možné odstraňovať chirurgicky, teda ich vyrezaním. Vzniknutú ranu následne zašijeme, stehy odstraňujeme po siedmich až desiatich dňoch. Ďalšou možnosťou je elektrokoagulácia, teda deštrukcia tkaniva pomocou elektrického prúdu. V súčasnosti je však táto metóda na ústupe v prospech laserového odstraňovania. Výkon je nebolestivý, nekrvavý a v podstate pacienta nijako neobmedzuje v bežnom živote. Po zákroku je možné cvičiť, osprchovať sa, či použiť mejkap,“ vysvetľuje MUDr.

Hudáková. Pigmentové znamienko vám lekár pravdepodobne odstráni chirurgicky. Odobraté tkanivo je totiž potrebné poslať na dodatočné vyšetrenia do laboratória, čo pri odstránení laserom nie je možné. Prístroj totiž tkanivo zničí. Ak si chcete dať znamienko odstrániť z estetických dôvodov, informujte sa v ambulancii najmä o veľkosti novej jazvy po zákroku a estetických rizikách spojených s hojením. Vypýtajte si obrázky zahojeného tkaniva po vyoperovaní znamienka a rozhodnite sa, či ste riziko vzniku jazvy ochotný podstúpiť. Na odstránenie ohňa a ďalších nepigmentových znamienok sa používa najmä laserové ošetrenie. Ide o účinnú a nebolestivú metódu, ktorá dokáže efektívne zmieriť alebo odstrániť flaky a vrodené škvrny.



TE OPÁM



PREČ S NEHCENOU KRESBOU

„Odstraňovanie tetovania je rozhodne menej bolestivé ako proces jeho vzniku. Časovo aj finančne však rozhodne zložitejšie a náročnejšie. V súčasnej dobe sú laserové prístroje šetrnejšie a výkonnejšie ako v minulosti. Napriek tomu sa nedá jednoznačne povedať, koľko ošetrení bude pacient potrebovať, aby tetovanie úplne zmizlo. Množstvo sedení je individuálne, závisí to od typu, veľkosti a farby tetovania, ale aj od vlastností kože konkrétneho pacienta,“ hovorí dermatovenerologička. Ak túžite po odstránení vytetovaného obrázku či nápisu na vašom tele, nemíňajte zbytočne peniaze na „záračné odstraňovacie mastičky“ a zamierte rovno do lekárskej ambulancie. Vedzte však, že odstraňovanie tetovaní nie je jednoduchý proces. Najťažšie odolávajú tetovania, ktoré sa nachádzajú ďaleko od srdca. Problematické sú najmä farebné obrázky a nápisy obsahujúce zelenú, fialovú, žltú a červenú farbu. Odstránenie malého nechceného tetovania stojí približne päťdesiat až sto eur, rozlúčka s veľkými obrazcami vás môže vyjsť aj na niekoľko stoviek eur.

NEČAKAJTE NA DRUHÉ VAROVANIE

Ak spozorujete zmenu tvaru, farby alebo veľkosti znamienka, neváhajte a choďte si ho dať skontrolovať do kožnej ambulancie. K lekárovi čo najskôr zamierte aj v prípade, že znamienko krváca, je začervenané, napuchnuté alebo je na ňom hrča či rana. Tieto príznaky môžu signalizovať vznik nádorového ochorenia kože.

ODBÚRA PREBYTOČNÉ FARBY

Najefektívnejšou metódou odstraňovania tetovaní je laser. Miesto vám lekár najskôr umrtví lokálnym anestetikom. Ošetrenie trvá približne 15 minút až pol hodinu. Pomocou laserového lúča lekár rozbije pigmenty farby vo vnútri kože na menšie častice. Imunitný systém zvyšky farieb postupne prirodzene vylúči z tela a tetovanie bledne. Na úplné odstránenie tetovania je potrebný individuálny počet procedúr, rátajte však s niekoľkými sedeniami, medzi ktorými sa musí pokožka regenerovať približne mesiac.

