**Opálit ale nespálit. VoZP radí, na co si dát pozor při pobytu na slunci**

**Praha, 22. července 2022 – S letními měsíci přichází vysoké teploty a častější pobyt na sluníčku. To s sebou ale kromě pohody a odpočinku přináší i zvýšené riziko rakoviny kůže. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak si užít léta bez rizik.**

Letní měsíce patří sportům, výletům a dalším venkovním aktivitám. Sluneční paprsky mají v celé řadě aspektů pozitivní vliv na lidské zdraví, od čerstvého vzduchu po doplňování důležitého vitamínu D. Při nedodržování jednoduchých opatření však mohou být i škodlivé. „*Sluneční záření působí na lidskou pokožku paprsky UVA, které ovlivňují pigmentaci kůže a tvorbu vitamínu D. Oproti tomu agresivnější paprsky UVB mají za následek zarudnutí kůže, které může vést až ke spálení*,“ vysvětluje MUDr. Kristina Slavíková, revizní lékařka VoZP.

Právě přemíra slunění a opakované spálení patří mezi hlavní příčiny tvorby rakoviny kůže. *„Až dvě třetiny kožních nádorů vznikají v důsledku nadměrného vystavování slunečnímu záření s nedostatečně chráněnou pokožkou,“* říká MUDr. Slavíková. Kožní nádory nejvíce ohrožují osoby s nízkým fototypem, tedy velmi světlou pletí. K příznakům rakoviny kůže, na které je potřeba si dávat pozor, patří zarudnutí a vznik nebo změna pigmentových znamének. Ta se nejčastěji tvoří na místech, kam nejvíce dopadá sluneční záření, tj. na hlavě, krku nebo končetinách.

Při pobytu na slunci či opalování se však lze rizikovým vlivům na zdraví jednoduše vyhnout. VoZP v první řadě doporučuje poctivou aplikaci opalovacího krému. „*Kvalitní krém s SPF nad 30 dokáže pokožku ochránit před přibližně 96 % paprsků UVB. Je však důležité produkt nanést pečlivě a aplikaci během delšího pobytu na slunci opakovat. Speciální pozornost věnujte citlivým místům, jako jsou uši, nárty nebo znaménka a jizvy*,“ vysvětluje MUDr. Slavíková. I přes nanesení přípravku by člověk neměl na slunci zůstávat příliš dlouho a vyhnout se opalování mezi 11. a 15. hodinou, kdy jsou sluneční paprsky nejagresivnější.

Vojenská zdravotní pojišťovna nabádá k pravidelné kontrole kožních znamének, jelikož díky dlouhodobému pozorování jejich změn lze předejít dalším následkům. Pojišťovna přispívá svým pojištěncům jednou ročně 400 Kč na dermatoskopické vyšetření. Více informací naleznete na [vozp.cz/prispevky-na-prevenci](https://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.  
Jana Přiklopilová

Account Manager  
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)