



Alicja Dusza, 2017-05-19 08:41

Dr Grażyna Kamińska-Winciorek:

Jestem za całkowitym zakazem solariów



Zdj. materiały prasowe

O tym jak uchronić się przed nowotworami skóry z dr Grażyną Kamińską-Winciorek z Kliniki Transplantacji Szpiku i Onkologematologii Instytutu Onkologii w Gliwicach rozmawia Alicja Dusza.

Jak wygląda leczenie nowotworów skóry?

Proszę pamiętać, że raki skóry są tymi, które przede wszystkim leczymy chirurgicznie. Podkreślamy, że raki skóry, podobnie jak czerniak, są nowotworami złośliwymi, które jesteśmy w stanie sami zauważyć na skórze poprzez samodzielne badanie się. Dlatego jakiegokolwiek zwlekanie z wizytą u lekarza jest naszym błędem, ponieważ jedynym słusznym rozwiązaniem jest wycięcie chirurgiczne tego nowotworu w całości. Powyższe postępowanie gwarantuje pełne wyleczenie, jeżeli jest on usunięty w pierwszym, najwcześniejszym etapie.

Co w sytuacji, kiedy ten nowotwór jest już zaawansowany albo znajduje się w miejscu trudno dostępnym?

Możemy w takiej sytuacji stosować naświetlania przez radioterapię, jak również ewentualnie leczenie systemowe. Aktualnie pojawiły się nowe programy lekowe, również dla raków skóry.

Co musimy zmienić w świadomości Polaków, aby się coś zmieniło, jeśli chodzi o opalanie i korzystanie z solariów?

Myślę, że w świadomości Polaków musimy zmienić trzy rzeczy. Po pierwsze zmiana naszego sposobu spędzania wolnego czasu. W naszej mentalności istnieje takie przekonanie, że jeżeli ktoś wraca z wakacji nieopalony, to urlop był nieudany. Część z nas niestety woli spędzać czas leżąc na leżaku w pełnym słońcu, po to tylko by powrócić z wczasów opalonym. Ja sama wyjeżdżając na urlop, stosuję dobrą ochronę przeciwsłoneczną, czyli spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu poza godzinami

intensywnego nasłonecznienia, stosując odpowiednią ochronę jak kapelusz, koszula, okulary przeciwsłoneczne oraz kosmetyki zawierające filtry UV. Ponadto szczególną uwagę zwracam na ochronę dzieci - zawsze poza wtarciem kremu z filtrem ubieram je w koszulki i szorty kąpielowe z filtrem UV. Według najnowszych publikacji uważa się, że do 18 roku życia jesteśmy ekspozycyjni na 75% całkowitej dawki UV. Dlatego też tak ważna jest świadoma ochrona skóry już od najmłodszych lat, przede wszystkim u dzieci i nastolatków.

Druga rzecz to walka z naszymi przesądami takimi jak np. lepiej nie operować raka, bo się rozsieje. To zabobony, powtarzane przez część naszych pacjentów, którzy boją się zgłosić się do lekarza, ponieważ obawiają się interwencji chirurgicznej. A pamiętajmy, że wczesne wycięcie chirurgiczne zmiany gwarantuje pełne wyleczenie. I trzecia rzecz to stosowanie środków ochrony przeciwsłonecznej oraz samobadanie. Trudno w to uwierzyć, ale my bardzo często nie przywiązujemy wagi do tego co znajduje się na swojej skórze.

Mówi Pani o ochronie słonecznej. Czy powinniśmy stosować radykalne kremy z bardzo wysokimi filtrami SPF 50+?

Powinniśmy zawsze stosować kosmetyki charakteryzujące się najwyższą ochroną przeciwsłoneczną. Przy doborze najwłaściwszego środka ochrony przeciwsłonecznej powinniśmy wziąć pod uwagę wartość wskaźnika ochrony anty-UVB, czyli SPF, która powinna być maksymalnie wysoka (+50), ale też wskaźnik ochrony anty-UVA, czyli PPD. Stosunek wysokości SPF do PPD powinien być równy, a najlepiej - mniejszy niż 3. Ponadto filtry nie zapewnią nam stuprocentowej ochrony, jeżeli nie będziemy stosowali się do zasad bezpiecznego przebywania na słońcu. Dlatego też zawsze należy szukać cienia oraz unikać przebywania w pełnym słońcu między godz. 10 do 14, należy zakładać koszulę i kapelusz i okulary przeciwsłoneczne.

Co z solarium? Czy jest Pani zwolenniczką ich zakazania?

Jestem za całkowitym zakazem solarium, tym bardziej dla nastolatków. Proszę pamiętać, że ok. 50 proc. nastolatków korzystała przynajmniej raz w życiu z solarium. Jest to udowodniony czynnik kancerogenny, który predysponuje do pojawienia się czerniaka. Badania światowe, w tym europejskie pokazują, że szczególnie kobiety młode opalające się w solarium przed 30 rokiem życia mają kilkukrotnie zwiększone ryzyko zachorowania nie tylko na raka skóry ale także czerniaka. Niestety, każde pójście na solarium powoduje przyjęcie dawki ultrafioletu w sposób niekontrolowany, a są one mniej więcej od 10 do 100 razy wyższe niż naturalne, w czasie ekspozycji słonecznej.