



Doporučení č. 8 pro jednotlivce týkající se vystavování se slunci

Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření, zabraňte tomu zejména u dětí.

Používejte ochranu proti slunci. Nikdy nepoužívejte solária.

Klíčové shrnutí

- Nejvýznamnějším rizikovým faktorem rakoviny kůže je ultrafialové (UV) záření ze slunečního svitu a rovněž ze solárií. Tento typ rakoviny se v Evropě vyskytuje stále častěji.
- Čím vyšší je expozice slunci, tím větší je riziko s ní spojené. Vyhýbejte se přílišnému slunění, zejména kolem poledne, kdy je sluneční žár nejsilnější.
- Chraňte svou pokožku při venkovních aktivitách tím, že budete vyhledávat stín, používat pokrývku hlavy, sluneční brýle a oblečení, které zakrývá pokožku. Pokud se přímému slunci nemůžete vyhnout, například při práci venku nebo na zahradě, používejte opalovací krém.
- Děti jsou obzvláště zranitelné a je třeba je chránit prostřednictvím konstrukcí poskytujících stín a fyzických opatření.
- UV záření ze solárií poškozuje pokožku a zvyšuje riziko rakoviny kůže. Nikdy je nepoužívejte.

Ultrafialové (UV) záření a rakovina

Sluneční záření obsahuje neviditelné ultrafialové (UV) záření. UV záření způsobuje poškození pokožky, což může v dlouhodobém výhledu vést k rakovině kůže, nejčastějšímu typu rakoviny u obyvatelstva světlé pleti na celém světě. Melanomy a nemelanomové typy rakoviny kůže jsou nejčastějšími nádory ve většině členských států EU a jejich výskyt v posledních desetiletích narůstá.

U obyvatelstva se světlou pletí je až 95% keratinocytárních karcinomů kůže a 70–95% kožních melanomů způsobeno UV zářením. Velké části těchto typů rakoviny proto lze předejít omezením zbytečné a nadměrné expozice UV záření. V roce 2022 tvořil melanom kůže 3,4 % všech nádorových onemocnění v EU. Ve stejném roce to mělo za následek 16 743 úmrtí.

Vystavování se UV záření má na pokožku mnoho nepříznivých účinků, nejčastějším projevem je opálení nebo spálení. Spálit se může každý; riziko je však různé podle toho, jak citlivá je vaše kůže na slunce a jak silnému slunečnímu UV záření jste vystaveni.

Existují také přesvědčivé důkazy, že expozice slunečnímu záření v soláriích způsobuje melanom kůže, spinocelulární karcinom a v menší míře i bazocelulární karcinom, a to v každém věku, a zejména pokud k prvnímu vystavení dojde v mladším věku. Používání solárií zvyšuje riziko rakoviny kůže, zejména pokud se začne používat před 35. rokem věku (přibližně 59% zvýšení rizika vzniku melanomu).

Vedlejší přínosy v případě dalších nepřenositelných nemocí s podobnými rizikovými faktory a možnosti podpory zdraví

Nadměrné vystavení UV záření ze slunce a solárií může změnit imunitní reakce, což by mohlo mít dopad na autoimunitní poruchy.

Kroky, jak snížit riziko rakoviny

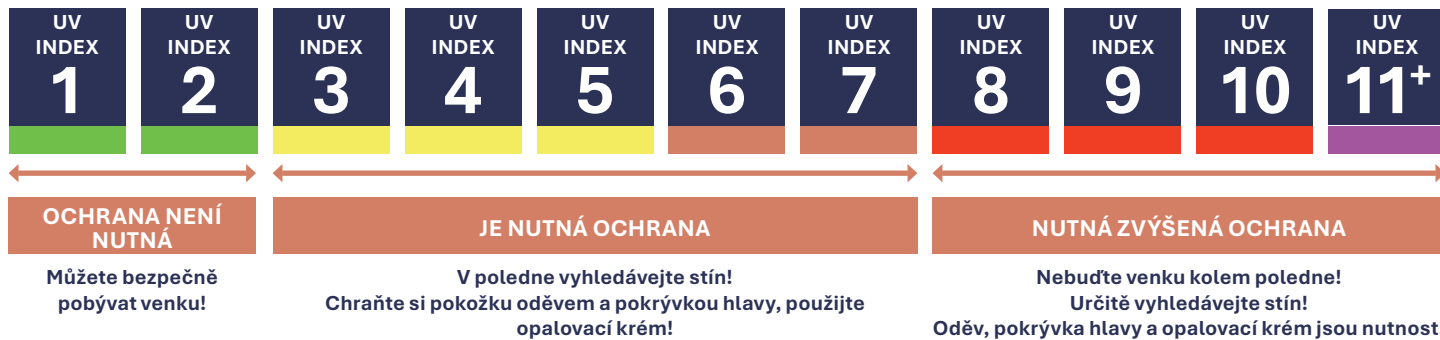
Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření: jaká expozice je „nadměrná“, záleží na typu vaší pleti, intenzitě slunečního svitu a na tom, kde se nacházíte (index ultrafialového záření – UVI). Rozsah poškození bude tím větší, čím déle budete slunci vystaveni, a poškození bude intenzivnější, pokud k expozici dojde v době, když je sluneční žár velmi intenzivní, například kolem poledne (např. mezi 11:00 a 15:00 hod.) a v letních měsících.

Chraňte svou pokožku při všech venkovních činnostech: zejména v letních měsících se zdržujte ve stínu, abyste se chránili před silným přímým slunečním zářením. Pokud jdete na slunce, noste volné oblečení z pevně tkané látky s dlouhými rukávy. Používejte klobouk se širokou krempou. Noste sluneční brýle s UV ochranou, abyste si chránili oči. Pokud pracujete venku (např. na stavbě nebo na zahradě), jste často v intenzivní míře vystaveni slunečnímu záření (např. v letních měsících). Proto se pečlivě chraňte. Při každodenních činnostech používejte pokud možno opalovací krém s ochranným slunečním faktorem (SPF) alespoň 15 a na slunné dovolené se SPF 30 nebo vyšším. Nezapomeňte, že opalovací krémy vás mají chránit před přímou expozicí slunci, pokud se jí nelze vyhnout, a nemají vám umožňovat delší dobu pobytu na slunci.

Chraňte děti před nadměrným sluněním: dětská pokožka je na sluneční záření obzvláště citlivá, proto dbejte na to, aby byla dobře chráněna. Ve školách a na sportovištích využívejte v létě stínící konstrukce. Zapojte se do vzdělávání zaměřeného na způsoby, jak se vyhnout nadměrné expozici slunci, a pravidelně používejte fyzickou ochranu svých dětí (např. oděvy, klobouky, sluneční brýle a správné používání opalovacích krémů).

Nikdy nepoužívejte solária: solária lůžka jsou přístroje, které vydávají UV záření. Toto UV záření má na pokožku tytéž škodlivé účinky jako přirozený sluneční svit, a jelikož se jedná o zbytečné vystavování, měli byste se mu vždy vyhýbat. Opalování v soláriu neposkytne lepší základ pro pozdější další opalování na slunci,

a žádné bezpečné opalování neexistuje. Návštěva solárií za účelem zvýšení hladiny vitamínu D je zbytečná a důrazně se nedoporučuje. Stejný typ UV záření vyvolává opálení, ale také zvyšuje riziko rakoviny kůže a poškozuje vaši pokožku.



Obrázek č. 1: UV index: globální nástroj pro monitorování a ochranu. Reprodukováno z *Global Solar UV Index: A Practical Guide (Globální sluneční UV index: praktický průvodce)*, WHO, Ženeva, Švýcarsko, copyright (2002)

Globální sluneční UV index neboli UV index vyjadřuje naměřené nebo předpokládané množství/intenzitu ultrafialového (UV) slunečního záření na konkrétním místě v konkrétní den. V mnoha zemích se hlásí v denní předpovědi počasí, zejména v létě, aby široká veřejnost byla informována o intenzitě slunečního záření a úrovni potřebných ochranných opatření proti slunci. Informace o UV indexu obsahují mnohé předpovědi počasí na internetu. Například při UV indexu 6, což je hodnota, kterou polední slunce snadno dosáhne na jaře a v létě, se člověk s typem kůže 1 nebo 2 spálí na slunci za 10–15 minut. Na obrázku se vysvětlují úrovně UV indexu a uvádějí odpovídající návrhy potřebných ochranných opatření.

Seznamte se s politikami, které pomáhají snižovat vystavení UV záření

Účinná opatření, která snižují vystavení slunečnímu a umělému UV záření, hrají významnou roli při snižování rizika rakoviny a zlepšování celkového zdraví. Například:

- Kolektivní ochrana před slunečním zářením na místní úrovni: investice do infrastruktury, jako je stínění a zvyšování zeleně, přínášejí prospěch v podobě ochrany před sluncem.
- Snižte expozici pracovníků slunečnímu a umělému UV záření: prosazujte na pracovišti opatření, jako je stínění a přístup k oblečení na ochranu proti UV záření, zejména pokud trávíte hodně času venku.
- Osvětlové kampaně: zvyšujte povědomí a znalosti o vystavení slunečnímu a umělému UV záření a riziku vzniku rakoviny, aby bylo možné motivovat k pozitivnímu chování při ochraně před sluncem a snižovat expozici.

Literatura

Boniot et al. (2012). *BMJ*, 345: e4757. PMID: 22833605.

Cancer Research UK (Výzkum rakoviny ve Spojeném království) (2023). 13 myths about sun safety debunked (Třináct vyvrácených mýtů o ochraně před sluncem). K dispozici na adrese: <https://news.cancerresearchuk.org/2023/07/31/12-myths-about-sun-safety-debunked>.

Cancer Research UK (Výzkum rakoviny ve Spojeném království). The UV index and sunburn risk (UV index a riziko spálení). K dispozici na adrese: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer/the-uv-index-and-sunburn-risk>.

Ferlay et al. (2024). *Global Cancer Observatory: Cancer Today* (Globální observatoř rakoviny: Rakovina dnes). K dispozici na adrese: <https://gco.iarc.fr/en>.

IARC (2012). *IARC Monographs: Radiation (Záření)*, svazek 100D.

Suppa et al. (2019). *J Eur Acad Dermatol Venereol*, 33 Suppl 2: 76–88. PMID: 30811689.

Tento informační přehled vypracovala pracovní skupina 2 pro faktory ovlivňující životní a pracovní prostředí s podporou pracovní skupiny 5 pro komunikaci a zdravotní gramotnost a sekretariátu projektu Evropský kodex proti rakovině, 5. vydání.

Mýty a fakta

MÝTUS: Za zamračeného dne nebo pod slunečníkem jste před UV zářením v bezpečí.

FAKTA: Spálit se můžete i při oblačnosti nebo mlze, protože oblaky či mlhou projde až 80 % UV záření. Slunečník používaný na pláži odstíní asi 40–50 % UV záření. Zbytek dopadne na pokožku skrz slunečník nebo odrazem od písku.

MÝTUS: Abyste získali doporučenou dávku vitamínu D, musíte strávit delší dobu na slunci bez ochrany.

FAKTA: Obecně lze nedostatku předejít třeba jen velmi krátkým pobytem venku. Pokud jste zdravý člověk, který pravidelně chodí ven, je tvorba vitamínu D dostatečná. Vitamín D se v pokožce po vystavení slunečnímu světlu vytvoří velmi rychle; nemusíte se mu vystavovat nadměrně, chcete-li si hladinu vitamínu D udržet. K vytvoření dostatečného množství vitamínu D obvykle stačí například každodenní pobyt venku na jaře a v létě po dobu asi 10–15 minut přes poledne (s nechráněným obličejem, pažemi a nohama).

MÝTUS: Riziko se snižuje, pokud se na slunci zdržujete jen tak dlouho, abyste se „zdravě opálili“.

FAKTA: Opálení pokožky je její ochrannou reakcí na poškození způsobené UV zářením vydávaným sluncem nebo intenzivními umělými zdroji UV záření (jako jsou solária). Opálená pokožka je tedy známkou poškození sluncem a nic jako „zdravě opálení“ neexistuje. Vystavujete-li se slunci intenzivně a po delší dobu, spálíte se.

MÝTUS: Lidé s tmavší pletí se na slunci nespálí.

FAKTA: Spálit se může každý – včetně lidí s tmavší pletí. Obecně platí, že lidé se světlejší pletí jsou vystaveni vyššímu riziku spálení. To, že u lidí s tmavší barvou pleti je riziko nižší, však neznamená, že riziko neexistuje vůbec.

MÝTUS: UV lampy používané při gelové manikúře a prodlužování nehtů mohou způsobit rakovinu kůže

FAKTA: I když tyto lampy vyzařují UV záření, je velmi nepravděpodobné, že by po jejich používání vznikla rakovina kůže, i kdyby je někdo používal pravidelně. UV lampy na nehty vydávají mnohem méně záření, než jakému jsou lidé vystaveni při pobytu na slunci nebo v soláriu, takže celkové riziko pro vaše zdraví zůstává nízké.

Práci s názvem *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* vydala v roce 2025 Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC), která si ponechává autorská práva k původnímu anglickému dílu (*Understand ECACS I Fact Sheets and Policy Briefs*). Svolení k překladu vydání do českého jazyka udělil držitel autorských práv Evropské unii, která za překlad nese výlučnou odpovědnost.



© Evropská unie, 2026

K veškerému použití nebo reprodukci prvků, které nejsou ve vlastnictví Evropské unie, může být nutné získat svolení přímo od příslušných nositelů práv.

PDF ISBN 978-92-68-35914-3 doi:10.2875/2227999 EW-01-25-129-CS-N