



Jan Šťastný:
Otevřená zpověď



Nezdravě zdravá strava
O nebezpečné posedlosti

12/2026

20. března 2026 / 42 Kč / www.etema.cz

TÉMA

UTAJENÁ ŘEČ TĚLA:
První signály
vážných nemocí

Oči a kůže
prozradí
skryté hrozby



8 594157 290268 26012



„Většina interních chorob, ať už jde o cukrovku, endokrinologické poruchy, nebo vysoký tlak, se může projevovat i na kůži,“ tvrdí primářka Petra Trojanová. „Pátrání po těchto souvislostech je jako detektivka.“

Jaké nemoci prozradí kůže

Kůže je víc než jen ochranný obal našeho těla. Je to zrcadlo toho, co se děje uvnitř. Změny barvy, svědění, vyrážky nebo nehojící se ranky tak nemusejí být vždy příznakem kožního onemocnění, ale i mnohem vážnějších nemocí. Lékaři dokážou z kožních změn vyčíst projevy vysokého tlaku, cukrovky, ale i rakoviny. „Ekzém rukou může být předzvěstí nádorového onemocnění. Alarmující je i pásový opar. Po jeho залечení by měl být každý člověk kompletně vyšetřený. Může se za tím schovávat rakovina tlustého střeva,“ upozorňuje v rozhovoru **MUDr. PETRA TROJANOVÁ (54)**, vedoucí lékařka, primářka a soudní znalkyně v oboru zdravotnictví z Lékařského centra Lázně v Brně.

■ Staráme se o svou kůži dobře?

Ano, určitě se péče o pleť a kůži ze strany lidí výrazně zlepšila. Uvědomují si, že jdou takzvaně „s kůží na trh“, tedy že je to vlastně první věc, které si na nich ostatní lidé všimnou. Navíc současným trendem je vypadat dobře a já jako korektivní dermatolog pozoruji, že jak ženy, tak i muži si na sobě všimají především kůže na obličeji, protože tu neschovají pod žádné oblečení. Naše pleť hraje prim napříč generacemi, už od mladinkých dívek, jež jsou pod vlivem reklam a střídají nejrůznější krémy, od přípravků na redukci černých teček až po takové, jaké dvanácti- nebo patnáctileté holčičky vůbec nepotřebují. Někdy je ta starost o pleť napříč věkovými skupinami až trochu přehnaná.

■ Jak to myslíte?

Mají pocit, že čím víc toho na kůži naplácají, čím víc toho vyzkoušejí, tím líp. Vždycky mě překvapuje, že ani padesátileté ženy mnohdy ještě nejsou ukotveny v tom, co je pro jejich kůži dobré a co jim vyhovuje. Že na to za ty roky ještě nepřišly, že stále tápou. Vždy se snažím vysvětlovat, že i výborná značka lékařské kosmetiky, pokud je nevhodně zvolená, nebude dobrá. Například přijde pacientka s rosaceou, tedy růžovkou, pro niž jsou typické rozšířené póry a viditelné žilky, a svěří se, že používá výživný krém pro padesátileté ženy. Ten jí vyhovovat ani nemůže, protože je mastný. Naopak může potíže ještě zhoršovat. Stačilo zvolit od stejného výrobce sérum s vitamínem C nebo s retinolem, a bude to perfektní. Pokud tedy člověk tápe, měl by aspoň jednou začas navštívit dermatologa nebo korektivního dermatologa, který mu spolehlivě poradí.

■ Pleť na obličeji je jedna věc. Jak sama říkáte - je vidět. Co zbytek těla?

Tam je to komplikovanější. Pacientky – tedy ženy – to většinou berou poctivě od vrchu dolů, nedělají rozdíl mezi obličejem a tělem. Ovšem muži mají někdy pocit, že co není vidět, o to se starat nemusejí. Takže od krku dolů tu péči často zanedbávají. Naštěstí už alespoň převládá všeobecný trend, že krémy s UV filtrem prodlužují zdraví naší pokožky. Chronické působení UV záření na kůži vede především k jejímu předčasnému stárnutí, včetně všech projevů, jaké se stárnutím kůže souvisejí. Nejhorší variantou jsou nádorová onemocnění, jako je melanom, tedy opravdu agresivní nádor

kůže, spinaliom nebo bazaliom (v obou případech jde o rakovinu kůže; první zmíněný je agresivnější a může metastazovat, tedy šířit se do dalších tkání a orgánů, druhý roste pomalu a téměř nemetastazuje, pozn.

„Péči od krku dolů muži často zanedbávají.“

red.), které jednoznačně souvisejí s dávkou UV záření, jež za život načerpáme. Ženy už dávno přišly na to, že být jednobarevná je zkrátka známkou zdraví a mladistvosti. Všechny výrůstky, ale i barevné změny, ať už bílé, červené, nebo hnědé, jsou špatně.

■ Dočetla jsem se, že kůže je zrcadlo stavu vnitřních orgánů. Co je na tom pravdy? A skutečně může pokožka zrcadlit nějaké celkové zdravotní potíže?

VYŠETŘENÍ ABCDE

Kontrolu kůže je samozřejmě dobré svěřit do odborných rukou, nicméně doporučuje se provádět si samovyšetření i doma, a to pomocí tzv. pravidla ABCDE. Chce se tím říct, na co je dobré se zaměřit. A je asymetrie (bezpečné znaménko je většinou kulaté, oválné a pravidelné), B je border (anglicky „ohraničení“ - okraje by měly být ostré a pravidelné), C je colour, tedy barva (bezpečné znaménko má obvykle jeden odstín), D je diameter neboli průměr (pozornost vyžadují znaménka, jež mají v průměru více než 5 milimetrů) a konečně E jako evolution, tedy vývoj (zvětšování, svědění, krvácení... to vše je podezřelé). Jakmile spadáte do některé z těchto kategorií, jděte raději k lékaři.

Rozhodně. A právě pátrání po těchto souvislostech je to, co je na kožním lékařství nejhezčí. Je to jako detektivka. Opravdu se většina interních chorob, ať už jde o cukrovku, endokrinologické poruchy, nebo vysoký tlak, může projevovat i na kůži. Asi nejzajímavější jsou z tohoto hlediska nádorová onemocnění, jež se na pokožce mohou projevovat v podobě paraneoplastického syndromu. To je stav, kdy nám kůže dává prostřednictvím různých symptomů znamení, že se něco děje. A dává nám ho několik měsíců, nebo dokonce až let předtím, než se nádorové onemocnění projeví. Typickým příkladem je rakovina mízních uzlin nebo leukemie. Takových případů jsem za svou praxi zažila už několik.

■ Jakými příznaky o sobě dala zhoubná onemocnění vědět?

Většinou se začala projevovat výrazným svěděním kůže, a to na různých místech, stěhovavě. Nejdříve jsme museli vyloučit, zda nejde o svrab nebo ekzém, a až poté jsme přišli na to, že se primárně nejedná o onemocnění kůže, ale že leukemické buňky pronikly do kůže, což se projevuje například svěděním. Když mi přijde do ambulance muž s tím, že měl dvakrát po sobě zničenou migrující tromboflebitidu (zánět povrchových žil spojený s tvorbou krevních sraženin, který se objevuje postupně na různých místech těla, tedy migruje, pozn. red.), musím myslet jednoznačně na nějaké onkologické onemocnění, protože tento paraneoplastický syndrom bývá často sdružený třeba s rakovinou slinivky. Když přijde pacient a svěří se, že se mu



Kůže je největší orgán lidského těla. Připadá na ni pět až devět procent hmotnosti dospělého těla, má půldruhého až dva metry čtvereční a plní funkci nárazníku: chrání orgány proti zevnímu prostředí.



během roku všude po těle náhle vyselo enormní množství stařeckých veruk, odborně tomu říkáme seboroická keratóza (*hnědé, tmavé až černé skvrny, pozn. red.*), také zbystrím, protože tento kožní příznak bývá někdy sdružený s nádorovým onemocněním tlustého střeva. Dokonce i ekzémy rukou, takzvaný hyperkeratotický ekzém (*silně ztluštělá kůže, suchá, šupinatá, pozn. red.*) může být předzvěstí nádorového onemocnění. Rovněž alarmující je pásový opar, tedy herpes zoster. Po jeho залечení by měl být každý člověk kompletně vyšetřený po stránce interní, tedy včetně ultrazvuku břicha a nádorových markerů. Může se za tím schovávat třeba karcinom tlustého střeva, ale i ledvin nebo močového měchýře. Opakovaně se s těmito případy v ambulancích setkáváme. Nedávno jsme například měli pacienta s karcinomem ledviny, který jsme odhalili právě díky těmto příznakům. Kdybychom jen zaléčili opar a nechali to být, přišlo by se na to třeba až za dva roky. Dnes je tento pacient už odepřovaný a zřejmě mu to zachránilo život.

■ Mohou i obyčejné opary, ty na rtu, znamenat závažnější problém nebo zvýšené riziko nějakého onemocnění?

Opary způsobuje virus, s nímž se většina z nás setká již během dětství. Tehdy se u nás zabydlí a v klidovém stadiu se sdružuje podél nervových ganglií. Při oslabení, třeba vlivem stresových situací, během menstruace nebo při nějaké jiné virové infekci, se přemnoží, vycestuje do kůže a udělá opar. Jeho recidiva, tedy opakovaný výsev, odráží momentální stav člověka, především tedy jeho oslabení. Provází nás celým životem. Jediným režimovým opatřením je otužování, případně nasazení celkových antivirotik. Ta sice nepůsobí stejně

jako antibiotika, tedy nezlikvidují virus, ale výrazně sníží jeho populaci, takže se recidiva o hodně sníží. Nebudete pak mít opar jednou za měsíc, ale třeba jen jednou za půl roku.

■ Dalším takovým častým kožním onemocněním jsou bradavice. Co když se jich nedaří zbavit nebo se stále vracejí?

Obvykle je to signál nějakého problému v té části imunitního systému, jež má za úkol nás chránit před virovou infekcí. Pokud mi tedy přijdou do ordinace děvčata nebo chlapci, kteří trpí opakovaně na bradavice, upozorním maminky, že jejich děti

ví navíc i kvasinková infekce. Právě plísňe bývají spojené s rozvíjejícím se diabetem a někdy nás na něj upozorní ještě předtím, než se na cukrovku přijde. Padání vlasů zase může signalizovat autoimunitní thyreoiditidu, tedy sníženou funkci štítné žlázy, a to ještě dřív, než toto autoimunitní onemocnění odhalí endokrinolog. Onemocnění štítné žlázy také často předchází rozvoj vitiliga, tedy ztráty pigmentu v kůži, jehož výsledkem jsou světlé bílé skvrny na kůži. Když mi do ambulance dorazí maminka s patnáctiletou dcerou, protože se jí začaly dělat bílé fleky na kůži,

„I ekzém může být předzvěstí nádoru.“

mohou být náchylnější na virové choroby. Proto jim doporučuji, aby je včas nechal naočkovat proti lidskému papilomaviru, jenž má na svědomí i rakovinu děložního čípku. Je totiž možné, že děti, které jsou vnímavější vůči virům způsobujícím bradavice, budou obecně vnímavější i vůči ostatním virům. A potvrzuje to i moje osobní zkušenost. Rozhodně to ovšem neznamená, že časté bradavice vedou k nádorovým onemocněním.

■ Která celková chronická onemocnění se na kůži podepisují nejčastěji?

Z tohoto hlediska by určitě vyhrála cukrovka a onemocnění štítné žlázy. V tom prvním případě je typickým příkladem mykóza pod prsy. Přijde žena, která je trošku při těle, má zapařeniny pod prsy, dáme jí na to mastičku, ale moc nezabírá, léčba se táhne, a za půl roku se obje-



jako první se zeptám, jestli v rodině někdo trpí onemocněním štítné žlázy. A pokud maminka odpoví, že ona i její máma berou Letrox, tedy prášky k léčbě snížené funkce štítné žlázy, jsem „doma“ a rovnou pošlu mladou slečnu na endokrinologii, kde zjistí, jestli její tělo netvoří protilátky proti štítné žláze. A je dost pravděpodobné, že ano, a má tedy hypofunkci štítnice stejně jako její máma a babička. Jen v jejím případě se to začalo projevovat vitiligem. Jde o to, že protilátky se v tomto případě, laicky řečeno, spletou a místo toho, aby útočily na buňky štítné žlázy, zabíjejí melanocyty, které tvoří melanin, barvivo, jež dává barvu kůži, vlasům a očím. A v některých případech mohou být protilátky namířeny i proti vlasovým folikulům, takže se hypofunkce štítné žlázy začne projevovat také padáním vlasů.

■ **Může stav kůže na nějaké onemocnění upozornit preventivně, tedy ještě dřív, než propukne?**

Rozhodně. Když například přijde pacient s opakujícím se plísňovým onemocněním, jež ale nemá příčinu v zanedbané hygieně či neléčené infekci, vždycky ho upozorním konkrétně na riziko diabetu, anebo mu rovnou vyšetřím hladinu cukru (*kvasinkám,*

„Plísně mohou naznačovat riziko diabetu.“

které způsobují plísňová onemocnění, totiž cukr svědčí, snadněji se díky němu množí, pozn. red.). Také onemocnění granuloma annulare, kdy se v okolí malých kloubů, obvykle prstů na ruce, vyskytují vyvýšené červené fleky, je jednoznačně spojené s pozdějším rozvojem diabetu. Předchází ho o dva až tři roky. Podle tohoto kožního onemocnění jsme schopni na 50 procent říct, že se u takového člověka vyvine cukrovka.

■ **Takovým nejrozšířenějším onemocněním a rizikovým faktorem pro rozvoj dalších chorob je vysoký krevní tlak. Má i svoje kožní příznaky?**

Ano, rozhodně. Pokud přijde žena s rozšířenými žilkami v obličeji, kterých se dotknete injekční jehlou, a ony významně krvácejí, je zřejmé, že jsou natlakované, a proto se rovnou ptám, jestli netrpí hypertenzí. Když řekne, že ne, hned po zároku ji pošlu do sesterny, kde jí sestřička tlak přeměří. Nezřídka zjistíme, že její tlak je ve skutečnosti opravdu zvýšený. Někdy naměříme i 160/110 mmHg (*normální hladina tlaku je 120/80 mmHg, pozn. red.*), a žena o tom do té doby vůbec nevěděla. Přitom jde o hodnoty odpovídající vysokému tlaku, a ten je potřeba léčit. Jen pro zajímavost, i takové poruchy trávicího traktu se často propisují do stavu naší kůže. Například rosacea, tedy růžovka, bývá často spojená s onemocněním žaludku, konkrétně s výskytem helico-

▼ **Doporučená frekvence kontrol u dermatologa? Aspoň jednou za rok. „Všem pacientům radím jedno: jestliže se vám na kůži spontánně něco objeví a do tří měsíců se to samo nezahojí, je to zdvižený prst a měli byste jít na dermatologii,“ nabádá primářka Trojanová.**



INZERCE



TUČNÁ RENTA K DŮCHODU

Stačí si u nás založit nový účet, nechat si na něj posílat důchod v minimální výši 15 000 Kč a platit kartou. Odměna 1 500 Kč je vaše a k tomu hrajete o půlroční rentu až 150 000 Kč.

Akce platí od 1. 1. do 31. 3. 2026 pro nové klienty od 65 let. Odměnu získáte při splnění podmínek akce, které zjistíte v pobočkách ČSOB a České pošty nebo na www.csob.cz/ucet.

www.csob.cz

ČSOB
jdeme vám
naproti