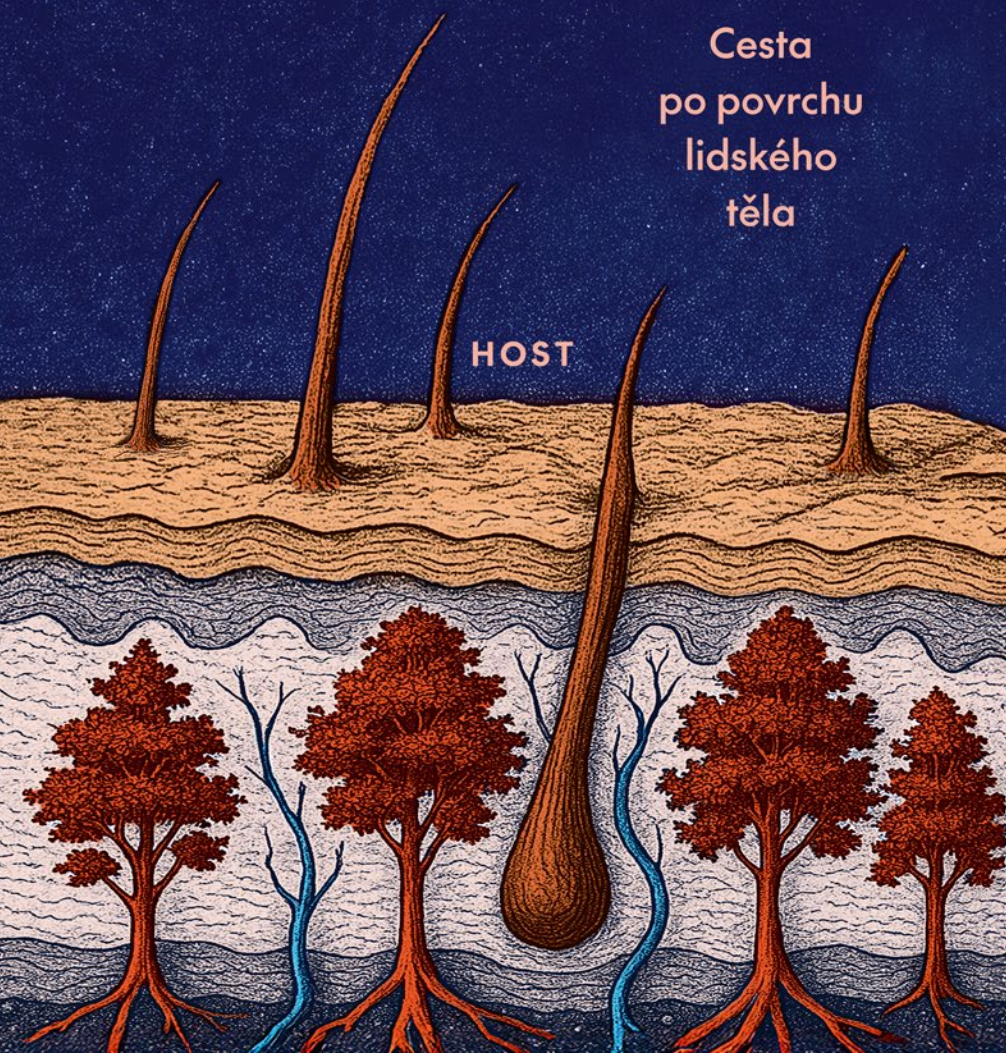


MONTY LYMAN

Pozoruhodný život kůže

Cesta
po povrchu
lidského
těla

HOST



Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4
směrnice 2019/790/EU je bez souhlasu nositele práv zakázána.

The Remarkable Life of the Skin

Copyright © Monty Lyman 2019

Text illustrations by Global Blended Learning

The Last Judgement by Michelangelo reproduced courtesy
of Granger Historical Picture Archive/Alamy stock photo.

Translation © Roman Blahynka, 2025

Czech edition © Host — vydavatelství, s. r. o., 2026

(elektronické vydání)

ISBN 978-80-275-2957-5 (PDF)

ISBN 978-80-275-2958-2 (ePUB)

ISBN 978-80-275-2959-9 (MobiPocket)

Tato kniha je věnována
milionům lidí z celého světa,
kteří trpí ve své kůži nebo kvůli ní.

OBSAH

Poznámka autora	11
Předmluva	13
1 Multifunkční orgán	19
2 Kožní safari	43
3 Vnitřní pocit	69
4 Ke světlu	97
5 Stárnoucí kůže	125
6 První ze smyslů	147
7 Kůže psychologická	183
8 Kůže společenská	211
9 Kůže rozdělující	235
10 Kůže spirituální	263
Poděkování	277
Slovníček pojmů	281
Seznam vyobrazení	303
Poznámky	305
Rejstřík	339

POZNÁMKA AUTORA ZACHOVÁNÍ SOUKROMÍ A DEFINICE

Hippokratova přísaha praví: „Když se během léčby i mimo ni dozvím o životě pacienta něco, co se nepatří vyzradit, uchovám to v tajnosti.“⁴¹ Všichni lékaři mají vůči svým pacientům závazek mlčenlivosti, a proto jsou všichni lidé s kožním onemocněním v této knize představeni pod pseudonymem. V některých případech, obzvláště u pacientů s velmi vzácnými a snadno rozpoznatelnými onemocněními, jsem použil dvě úrovně anonymizace. To znamená, že jsem změnil nejen jejich jména, ale také místa našich setkání — vždy se však jednalo o místa, která jsem navštívil nebo na kterých jsem pracoval.

Ačkoli není vhodné někoho definovat jeho onemocněním, například jako „malomocného“ nebo „albína“, přiležitostně tyto pojmy v textu používám, abych čtenáři přiblížil každodenní realitu života lidí, kteří kvůli své kůži trpí.

PŘEDMLUVA

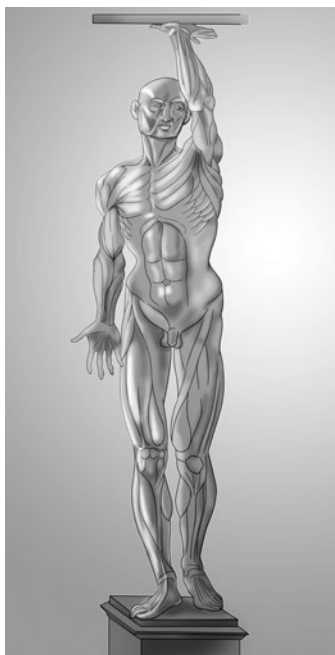
Pro lékaře se zálibou ve starožitnostech je skvostné anatomické divadlo Boloňské univerzity opravdovým rájem — dokonce i v nesnesitelně horký den italského léta, kdy se tento dřevem obložený prostor stává v podstatě saunou. Stál jsem uvnitř nejstarší univerzity na světě, jejíž čtyři sta let starý sál je celý vyřezaný ze smrkového dřeva, a cítil jsem se jako maličký človíček prozkoumávající útroby zdobené starožitné šperkovnice. Uprostřed místnosti se nachází impozantní mramorový pitevní stůl, jenž stovky let nabízel studentům medicíny sedícím v dřevěných lavicích této akademické arény dokonalý výhled na probíhající dění. Stěny jsou vyzdobeny rozměrnými, detailně vyřezávanými dřevěnými sochami antických hrdinů lékařství. Hippokratés a Galén zkoumají studenty svými přísnými pohledy — zcela jistě podobnými pohledům mnoha pozdějších přednášejících. Ze všech těchto divů však oko návštěvníka nejvíce upoutá hlavní dekorativní prvek prostoru. Přehled nad celým sálem nabízí profesorské křeslo kryté zdobným dřevěným baldachýnem, který

podepírají velkolepí *spellati*, tedy „stažení z kůže“. Tyto dvě sochy, které zaujímají výsadní místo na oltáři tohoto svatostánku medicíny, se pyšní svými odhalenými svaly, žilami a kostmi.

Takzvané postavy „écorché“ (z francouzského termínu pro „stažení z kůže“) znázorňují svaly a kosti těla i jejich propojení, avšak bez kůže. Tato obnažená šlachovitá těla jsou synonymem medicíny a ozdobou titulních stránek téměř všech lékařských učebnic už od doby, kdy Leonardo da Vinci v patnáctém století vypracoval své průlomové anatomické kresby. Při pohledu na dřevěné sochy na Boloňské univerzitě je zřejmé, že kůže — přestože je naším největším a nejviditelnějším orgánem, máme ji neustále na očích, dotýkáme se jí a doslova v ní žijeme ve všech okamžicích života — je orgánem nejvíce přehlíženým lékařskou profesí. Navzdory tomu, že může vážit až devět kilogramů a mít plochu dvou čtverečních metrů, do osmnáctého století nebyla vůbec považována za samostatný orgán. Když se bavíme o orgánech nebo o lidském těle obecně, na kůži myslíme jen zřídka. Je stále na očích, ale přesto neviditelná.

Když se mě noví známí ptají na moje klinické a výzkumné zaměření a já téměř omluvně odpovím, že se s nadšením věnuji dermatologii, obvykle je jejich reakcí zmatení, soucit nebo kombinace obojího. Dobrý kamarád, chirurg, mě rád škádlí průpovídkou, že „kůže je jen balicí papír, ve kterém jsou dárky schované“. Mě však fascinuje skutečnost, že toho kůže jako nejviditelnější část těla přesto tolik skrývá.

Zájem o kůži se ve mně probudil v osmnácti letech, jednoho klidného odpoledne dva dny po Štědrém dnu. S rodinou jsme právě dojedli zbytky slavnostní večeře, takže jsem se spokojeně natáhl na pohovku. Byl jsem



BOLOŇŠTÍ *SPELLATI*

zakrytý dekami a studijními poznámkami a zpomaleně jsem se začal připravovat na svou první zkoušku na lékařské fakultě. Zbýval mi do ní týden. Cítil jsem se trochu nepříjemně a neobvykle mě svědily loketní jamky a obličej. Když jsem se na sebe později podíval do zrcadla, zjistil jsem, že se mi tváře zbarvily do tmavšího odstínu růžové. Během několika dnů jsem měl z obličeje a krku rudou, suchou a svědivou hrůzu. Rodina i přátelé mi nabízel nesourodá vysvětlení, od stresu ze zkoušek, alergenů v domácnosti a kožních mikroorganismů až po sprchování příliš horkou vodou a přemíru sladkostí v jídelníčku. Ať už byla příčina jakákoli, po osmnácti letech se moje

dříve bezproblémová pleť začala kazit — a od té doby mě ekzém doprovází dodnes.

Kůže představuje půvabné tajemství zahalené v pocitech, názorech a otázkách. Čím víc věda toto nepoznané území odhaluje, tím víc zjišťujeme, že náš nejpřehlíženější orgán je vlastně ten nejvíc fascinující. Kůže je pro orgány něco jako multifunkční švýcarský nožík. Nabízí celou řadu funkcí, které žádný jiný orgán nevykonává — od zajišťování přežití po společenskou komunikaci. Kůže je bariérou proti hrůzám vnějšího světa, díky milionům nervových zakončení nám však zároveň umožňuje okolní svět vnímat a zprostředkovává naše bytí. Kůže nás současně fyzicky obklopuje, jako stěna i jako okno, je ale také naší významnou psychologickou a společenskou součástí. Kůže není jen zázračný materiál: je to objektiv, skrz který se můžeme dozvědět víc o světě i o sobě samotných. Naše fyzická kůže nás učí podívat se složitosti těla a zázrakům vědy. Učí nás respektovat miliony mikroorganismů, které nás doprovázejí životem, vede nás k tomu, abychom se stravovali rozumně (ne však radikálně) a abychom měli respekt před sluncem (ale neobávali se ho). Stárnoucí kůže je naší přímou konfrontací s vlastní smrtelností. Dechberoucí sofistikovanost lidského hmatu nás vyzývá k zamyšlení nad rolí fyzického kontaktu v čím dál izolovanější a digitalizovanější společnosti. Právě na psychologickém aspektu kůže se dá dobře ukázat, jak jsou tělo a mysl (a také fyzické a psychické zdraví) neoddělitelně propojené. Oděv, líčení, tetování, ožehavé téma barvy pleti a utrpení milionů lidí v důsledku vnímané nezdavosti nebo špinavosti jsou důkazem toho, že kůže je naším nejspolečенštějším orgánem. V tom nejzazším důsledku kůže překračuje hranice fyzické přítomnosti a ovlivňuje naše přesvědčení, vyjadřování i myšlení.

Podivuhodný život kůže není podrobný návod, jak dosáhnout krásné či zdravé kůže. Ačkoli zde najdete informace o tom, jak se o povrch svého těla starat, tato kniha si klade ještě důležitější cíl. Je to okružní cesta po našem nejpozoruhodnějším orgánu a zároveň milostný dopis tomuto orgánu věnovaný. Kůže v této knize slouží jako optický hranol, skrz který se můžeme zahledět napříč časem (od starověké historie až po budoucnost vědeckého výzkumu) i prostorem (od elegantních tetování uctíváčů krokodýlů z Papuy Nové Guineje až po kožní změny u uctíváčů slunce na vyhlášené pláži Miami Beach). Naše výprava začíná průzkumem fyzického terénu kůže. U řady otázek se podíváme na to, co jsou fakta a co fikce. Ovlivňuje stav kůže strava? Co způsobuje stárnutí kůže? A kolik sluníčka už je příliš? Tyto otázky vedou do záhadných zákoutí mezi kůží a myslí — od bolesti i rozkoše hmatového smyslu až po účinky stresu na kůži. Kůže a mysl jsou blízkými přáteli a žádný jiný orgán nemá takovou psychologickou váhu. Jak naši kůži vnímají ostatní (nebo jak si myslíme, že ji vnímají), může mít vliv na naše duševní zdraví. Kůže je do jisté míry jako kniha, v níž jizvy, vrásky a tetování vyprávějí příběh, který si lidé kolem nás mohou přečíst. Je však zároveň obrazovkou — proměnlivou vizuální prezentací našich niterných emocí, ať už jde o drobné záškuby tváře, červenání, nebo nežádoucí projevy fyzického či psychického onemocnění. Poslední částí této cesty po našem vnějším povrchu je zamyšlení nad pokožkou ve společenském kontextu. Pokožka nás spojuje: lidé jsou jediným druhem, který si na kůži vytváří trvalé značky a tetování za účelem komunikace s ostatními. Také nás ale rozděluje: odstín pokožky a „zohavující“ kožní onemocnění vždy rozdělovaly lidská společenství a měnily směřování lidských dějin. Lidská pokožka dokonce ovlivňovala filozofii,

náboženství a jazyk. Její vliv dosahuje daleko za pouhou fyzickou podobu.

Pokud vás k otevření této knihy vedla vědecká zvědavost nebo touha docílit zdravé kůže, doufám, že nebudete zklamaní. Zároveň však doufám, že si rozšíříte pohled na sebe sama i na lidi kolem sebe. Taková byla i moje cesta — vzrušující dobrodružství, jež začalo pozorováním kůže na těle pacienta či v Petriho misce a skončilo úplně jiným vnímáním světa. Kůže je nepostradatelná pro naše přežití a každodenní fungování, odhaluje však také hodně o tom, kým jsme jako lidé. Dřevěné sochy „écorché“ v Boloni jsou okamžitě rozpoznatelné jako lidské postavy, bez vnější pokrývky ale přicházejí o svou lidskost. Porozumět kůži proto znamená porozumět sobě samým.

MULTIFUNKČNÍ ORGÁN MNOHÉ VRSTVY A ŽIVOTY NAŠÍ KŮŽE

*„Záměrem není toliko vidět,
co nikdo jiný dříve nespatrił,
ale myslet si to, co si nikdo jiný
dříve nemyslel, o něčem,
co vidí všichni.“*

ERWIN SCHRÖDINGER

Kůži máme neustále na očích. Tu vlastní i tu cizí. Kdy jste se však naposledy na svou kůži pořádně zadívali? Možná si ji pravidelně kontrolujete v zrcadle při každodenní péči. Mě ale zajímá, kdy jste se na ni opravdu zadívali. Zamysleli se nad ní. Vnímali všechny ty komplikované a jedinečné spirály na konečcích svých prstů a zvrásnění miniaturní krajiny na hřbetu ruky. A podívovali se tomu, jak tato tenounká stěna dokáže udržet vaše zranitelné vnitřnosti uvnitř a všechno nebezpečné venku. Kůže každý den odolává tisícům škrábnutí, zmáčknutí a natažení, ale přesto se neporuší (aspoň ne snadno) ani neopotřebuje. Bombarduje ji vysokoenergetické sluneční záření, přesto žádné nepropustí k našim vnitřním orgánům. Mnohé z těch nejnebezpečnějších bakterií na světě povrch naší kůže navštíví, skrz ni však proniknou jen zřídka. Ačkoli ji často považujeme za samozřejmou, ochranná bariéra, kterou naše kůže tvoří a která nás udržuje naživu, je vskutku pozoruhodná.

Důležitost kůže si nejvíce uvědomujeme v těch vzácných, hrůzných případech, kdy přestane fungovat správně.

Čtvrteční jarní ráno ve městě Charles Town (dnes Charleston) dne 5. dubna roku 1750 bylo klidné, nově vysvěcený reverend Oliver Hart byl však na cestě k naléhavému případu. Hart byl tesař z Pensylvánie. Neměl žádné vyšší vzdělání, upoutal však pozornost církevních představitelů ve Filadelfii a ve dvaceti šesti letech mu byla nabídnuto místo pastora První baptistické církve v Charles Townu. (Později se stal vlivným americkým duchovním.) Jeho deník je časovou schránkou těžkého života Američana osmnáctého století, která v nás vzbuzuje pokoru: obsahuje je řádění nemocí a hurikánů i potyčky s Brity. V jednom z prvních záznamů v deníku, který Hart napsal po několika měsících duchovního působení, zaznamenal podrobnosti této naléhavé ranní návštěvy u novorozeného dítěte jednoho člena své kongregace. To, čeho byl svědkem, totiž nikdy předtím neviděl:

Bylo to překvapivé pro všechny, kdož to uzřeli, a stěží hledám slova, jak to popsati. Kůže byla suchá a tvrdá, na mnoha místech zřejmě popraskaná, podobající se trochu rybím šupinám. Ústa byla velká, kulatá a otevřená. Nos zcela chyběl, na jeho místě zely dvě díry. Oči vypadaly jako vyhřezlé hrudky sražené krve, asi velikosti švestek, hrůzné na pohled. Nemělo žádné ušní boltce, jen díry na jejich místě. Vydávalo podivný zvuk, velmi hluboký, který nejsem s to popsati. Žilo asi osmačtyřicet hodin, a když jsem jej viděl, bylo ještě naživu.¹

Tento záznam v deníku je prvním písemným popisem harlekýnské ichtyózy, což je vzácná a velmi vážná genetická porucha postihující kůži. Mutace jednoho genu, ABCA12, snižuje produkci pomyslných stavebních kamenů (bílkovin)

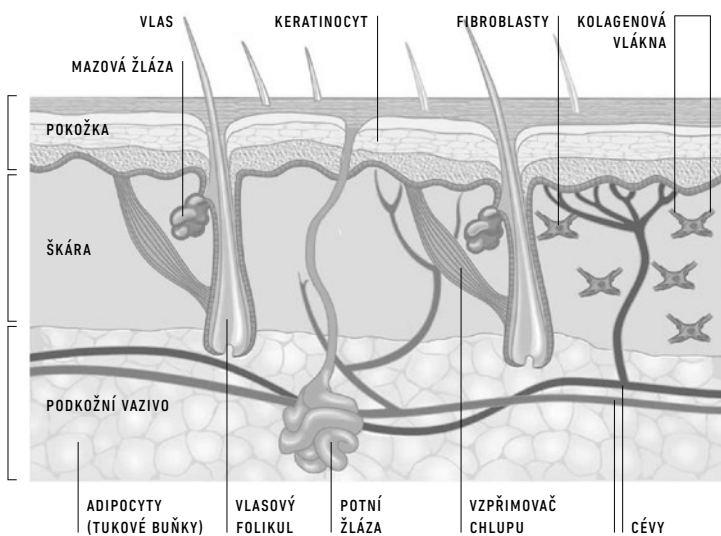
a malty (lipidů), které tvoří poslední, vnější vrstvu kůže, takzvanou rohovou vrstvu neboli *stratum corneum*.² Důsledkem této vývojové odchylky jsou ztlustělá místa podobající se rybím šupinám (*ichthys* je ve starořečtině ryba), oddělená nechráněnými prasklinami. V dřívějších dobách umírali novorozenci s harlekýnskou ichtyózou do několika dnů. Jejich porušená kožní bariéra totiž propouštěla to prospěšné ven, což vedlo k vážné ztrátě tekutin a dehydrataci, a to škodlivé dovnitř, zejména infekční částice. Protože toto onemocnění zároveň znemožňuje precizní regulaci tělesné teploty, kterou kůže normálně zajišťuje, zvyšuje se riziko život ohrožujícího přehřátí nebo podchlazení (hypertermie a hypotermie).³ Na toto zničující onemocnění stále neexistuje lék, ačkoli intenzivní moderní léčba opravující bariérové funkce kůže dnes dovoluje některým z těchto dětí dožít se dospělosti — jsou však neustále závislé na lékařské péči.

Za naprostou samozřejmost považujeme i bezpočet úloh, které náš nejvšestrannější orgán sehrává v našich životech — nejen zdánlivě jednoduchou roli bariéry. Nesprávně utvořená kůže přitom může znamenat rozsudek smrti. Abyste mohli porozumět kráse a složitosti našeho největšího orgánu, představte si jízdu mikroskopickým důlním vozíkem do hlubin dvou odlišných, avšak stejně důležitých vrstev kůže: škáry (dermis) a pokožky (epidermis — doslova „na dermis“).

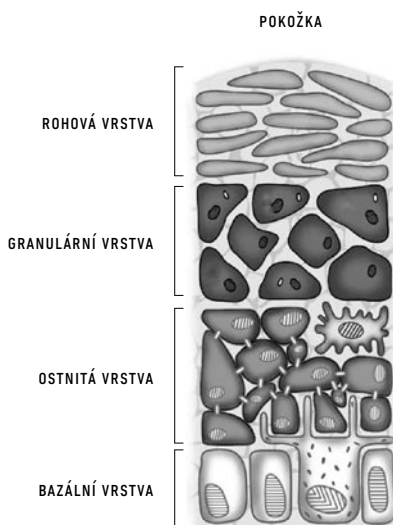
Zevní vrstva, která je na samém povrchu našich těl, se nazývá pokožka. V průměru je její tloušťka menší než 1 mm, ne o moc větší než tloušťka této stránky. Přesto zajišťuje téměř všechny bariérové funkce kůže a odolává různým poškozujícím vlivům. Těm je vystavována mnohem častěji než jiné tělní tkáně. Její tajemství spočívá ve vrstvách

buněčných stavebních kamenů: keratinocytů. Pokožka je tvořena padesáti až sty vrstvami keratinocytů, které jsou pojmenovány podle své strukturní bílkoviny keratinu. Keratin je neuvěřitelně pevný — tvoří nejen naše vlasy a nehty, ale i nezlomitelné drápy a rohy ve zvířecí říši. Samotné slovo pochází ze starořeckého výrazu pro roh: *keras*. Kdybyste si asi dvěstěkrát přiblížili hřbet své ruky, uviděli byste tvrdé, vzájemně do sebe zapadající keratinové šupiny podobající se krunýři pásowce. Toto biologické brnění je zakončením pozoruhodného životního příběhu keratinocytu.

Keratinocyty se vytvářejí v nejhlubší, bazální vrstvě pokožky, *stratum basale*, která se nachází bezprostředně nad škárou. Tato tenounká vrstvička, o tloušťce i jen jediné buňky, je tvořena neustále se dělícími a obnovujícími kmenovými buňkami; každá povrchová kožní buňka musí vystoupat z těchto tajemných pramenů života. Jakmile keratinocyt vznikne, pozvolna se posouvá vzhůru do další vrstvy, *stratum spinosum*, tedy ostnité vrstvy. V ní se tyto dospívající buňky začínají propojovat s okolními keratinocyty prostřednictvím neuvěřitelně pevných bílkovinných struktur zvaných desmozomy. Také začínají syntetizovat různé druhy tuků, jež záhy poskytnou veledůležitou „mal-tu“ vnější stěny kůže. Během své cesty do další vrstvy přinášejí keratinocyty tu nejvyšší oběť. V granulární vrstvě, *stratum granulosum*, se buňky zplošťují, uvolňují ze sebe tuky a přicházejí o své jádro, tedy geny obsahující „mozek“ buňky. S výjimkou červených krvinek a destiček musejí mít všechny buňky našich těl jádro, aby mohly fungovat a žít. To znamená, že v okamžiku, kdy se keratinocyty konečně dostanou do povrchové vrstvy kůže, jsou prakticky odumřelé. Splnily však svůj účel: tenounká vrstvička kůže, již tvoří, je obrannou bariérou těla. Z živých keratinocytů



VRSTVY KŮŽE



ROZDĚLENÍ VRSTEV KŮŽE

se staly tvrdé, do sebe zaklíněné destičky keratinu a díky okolní tukové „maltě“ je povrch kůže vodotěsný jako voskovaná bunda. Na konci svého měsíc dlouhého života tyto šupinky v důsledku odírání a škrábání odpadávají do okolí. Tato ztráta však celistvost pokožky nenarušuje, protože mladší buňky neustále stoupají vzhůru, aby si vychutnaly svůj okamžik na slunci. Keratinocyty poskytují jemnou, ale přitom účinnou vnější ochranu, která chrání miliardy buněk uvnitř našich těl. Tak mnoho jich vděčí za svou existenci pouhé hrstce jiných.

Dodatečná, pátá vrstva pokožky se nachází na tlustších místech kůže, konkrétně na dlaních a na chodidlech. Takzvaná čirá vrstva kůže, *stratum lucidum*, má tloušťku čtyř až pěti buněk a nachází se bezprostředně pod rohovou vrstvou. Je tvořena velkým počtem odumřelých keratinocytů, které obsahují čistou bílkovinu zvanou eleidin, a pomáhá kůži na intenzivně používaných částech našich končetin odolávat neustálému tření a natahování.

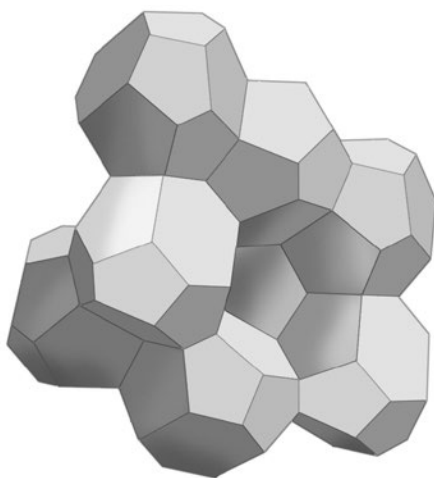
Díky vrstvičce antimikrobiálních molekul a kyselin je vnější ochrana pokožky nejen fyzická, ale také chemická. Její úlohou je ochrana proti vnikání jak nechtěných návštěvníků, od hmyzu až po dráždivé látky, tak vlhkosti.⁴ Vodotěsná bariéra je pro život zásadní. V hrůzostrašných (a naštěstí většinou dávno minulých) případech stahování lidí z kůže zaživa přicházela smrt v konečném důsledku kvůli dehydrataci. Když osoba s popáleninami přijde o většinu povrchu kůže, potřebuje k udržení při životě obrovské množství vody (někdy i více než 20 litrů za den). Bez našeho kožního obalu bychom se v podstatě vypařili.

Pokožka je sice jakási stěna, zároveň je však pořád aktivní, protože kmenové buňky bazální vrstvy neustále produkují nové kožní buňky. Přestože se z každého člověka denně uvolní více než milion kožních buněk, které pak

tvoří přibližně polovinu prachu v domácnostech⁵, celá pokožka se zcela obnoví jednou za měsíc. Ani tento neko-
nečný proces obměny však kupodivu nevede k porušení
kožní bariéry. Toto nejzákladnější tajemství kůže bylo
objeveno na základě docela zvláštního postulátu.

V roce 1887 už byl lord Kelvin, skotský matematik a fy-
zik, proslulý bezpočtem svých vědeckých objevů, v nepo-
slední řadě určením teploty absolutní nuly. V pozdějším
věku se však snažil objevit ideální strukturu pěny. Tento
podivný cíl měl vyřešit dosud nepoloženou matematic-
kou otázku: jaký nejvhodnější tvar umožní tělesům o stej-
ném objemu vyplnit prostor tak, aby přitom měla v součtu
co nejmenší povrchovou plochu? Přestože jeho současníci
tuto práci zavrhovali jako „naprostou ztrátu času“, pro-
pracoval se Kelvin komplikovanými výpočty, a nakonec
navrhl trojrozměrné těleso o čtrnácti stěnách. Vzájemné
poskládání těchto těles pak vytvořilo překrásnou struk-
turu podobnou včelím plástvím.⁶

Hypotetický název „tetradekahedron“ není úplně snad-
no vyslovitelný a celé století se zdálo, že je tento Kelvinův
příspěvek k materiálovým či přírodním vědám zcela ire-
levantní. V roce 2016 se však vědci v Japonsku a Londýně
s pomocí pokročilé mikroskopie podívali blíže na lidskou
pokožku⁷ a zjistili, že keratinocyty během svého vzestupu
do granulární vrstvy a před vystoupením na povrch pře-
vezmou tento jedinečný tvar čtrnáctistěnu. Takže naše
kožní buňky jsou sice neustále v pohybu až do okamžiku,
než odpadnou, povrchový kontakt mezi nimi je však tak
těsný a uspořádaný, že voda jimi nepronikne. Nakonec
se ukázalo, že ideální pěnou je naše kůže. Podobně jako
komplikované geometrické dlaždice středověké islámské
architektury kombinuje i naše kůže funkci a formu, aby
vytvořila překrásnou bariéru.



TETRADEKAHEDRON

Když je naše vnější stěna opakovaně otírána a otláčována, pokožka zareaguje zařazením vyššího stupně aktivity. Proto má snad každý, jehož pokožka je vystavována opakovanému tření, mozoly — od stavebních dělníků až po veslaře. Mám kamaráda, který když není venku, neustále brnká na kytaru; když venku je, zlézá nepředstavitelně strmé skalní stěny. Namáhání způsobované oběma těmito zálibami způsobilo, že keratinocyty v jeho kůži rostou mnohem rychleji, než je obvyklé. Proto má na prstech ztvrdlé mozoly.

Tvorba mozolů, tedy hyperkeratóza, je zdravá ochranná reakce kůže, která potřebuje zvětšit tloušťku. Nežádoucí nadprodukce keratinocytů však může vést k řadě kožních onemocnění. Přibližně každý třetí člověk se někdy potýkal s folikulární keratózou, při které se nejčastěji na pažích, stehnech, zádech a hýždích tvoří malé výstupky v barvě pleti. Vypadají jako trvalá husí kůže a na omak jsou jako

drsný smirkový papír.⁸ Toto dědičné onemocnění je způsobováno nadbytečnými keratinocyty, které překrývají a ucpávají vlasové folikuly. Chloupky jsou tak nuceny růst uvězněné pod povrchem.

Folikulární keratóza je neškodná a obvykle nemá velký vliv na kvalitu života. To však neplatí pro všechna hyperkeratická onemocnění. V roce 1731 byl Královské společnosti v Londýně představen muž jménem Edward Lambert. Jeho kůže (s výjimkou obličeje, dlaní a chodidel) byla pokryta černými rohovitými výstupky způsobenými extrémní hyperkeratózou. Takzvaný „dikobrazí muž“ byl zdánlivě prvním svého druhu. Lambert dokázal najít zaměstnání jen v cirkusu kočujícím po Británii a Evropě. V Německu dostal podobně neuctivou přezdívku „Krustenmann“ — doslova „muž s krustou“. Jeho přezdívka žije dodnes v moderním názvu tohoto nesmírně vzácného onemocnění: „ichthyosis hystrix“, protože *hystrix* je starořecký výraz pro dikobraza.

Kromě vzácných genetických onemocnění se vyskytují selhání veledůležité bariérové funkce pokožky i u běžnějších chorob. V Evropě a USA trpí pětina dětí a desetina dospělých atopickou dermatitidou (což je klinický název pro ekzém).⁹ Ekzém se může lišit závažností od středně dráždivého vysušení a svědění až po život ničící onemocnění. Dlouho byl považován za problém rozvíjející se „zevnitř ven“, tedy že vnitřní nerovnováha imunitního systému poškozuje kůži.¹⁰ Studie z roku 2006, uskutečněná týmem z Univerzity v Dundee, zjistila, že mutace v genu kódujícím bílkovinu filaggrin významně souvisí s ekzémem.¹¹ Filaggrin je nezbytný pro celistvost bariéry rohové vrstvy kůže. Udržuje odumřelé, do sebe zaklíněné keratinocyty blízko u sebe a přirozeně celou vrstvu zvlhčuje. Absence této bílkoviny způsobuje trhliny, které stěnu oslabují,

a to umožňuje vnikání alergenů i mikroorganismů z okolního prostředí a unikání vody. Tento model „zvenčí dovnitř“ naznačuje, že ekzém (nebo alespoň velkou část jeho případů) způsobují strukturní nedostatky kožní bariéry, nikoli špatná vnitřní regulace imunitního systému. Lze tím také vysvětlit, proč lidé s ekzémem zaznamenávají na kůži sezónní změny. Studie zveřejněná v roce 2018 časopisem *British Journal of Dermatology* odhalila, že v zimním období (alespoň v severnějších polohách) se množství produkovaného filaggrinu snižuje a buňky rohové vrstvy se v chladu smršťují, což snižuje účinnost bariéry.¹² To pomáhá objasnit, proč se ekzém v chladném zimním počasí zhoršuje, a vědci v tomto období doporučují rizikovým skupinám dodatečnou ochranu zvláčňujícími krémy. Přibližně polovina osob se závažným ekzémem má mutaci filaggrinového genu, a přestože se nejedná o jedinou příčinu tohoto komplikovaného onemocnění (dalšími příčinami jsou vnější prostředí a imunitní systém), dnes už víme, že poruchy bariérové funkce jsou důležitým faktorem.

Přestože je pokožka nejpřístupnější částí našeho nejprístupnějšího orgánu, stále objevujeme její tajemství. V posledních letech je čím dál zřejmější, že pokožka je proměnlivější, než si kdo kdy dokázal představit. Nové důkazy naznačují, že kožní buňky obsahují komplexní interní hodiny, které dodržují čtyřicetihodinový režim ovlivňovaný „hlavními hodinami“ těla. Ty svůj čas odtikávají v oblasti mozku nazývané hypotalamus.¹³ V noci se keratinocyty rychle množí a připravují vnější bariéru těla na sluneční záření a škrábance následujícího dne. Během dne tyto buňky selektivně zapínají geny související s ochranou proti ultrafialovému (uv) záření slunce. Studie z roku 2017 zašla ještě o krok dále a dosti překvapivě

zjistila, že noční hodování může dokonce způsobovat spálení kůže.¹⁴ Když jíme pozdě v noci, naše „kožní hodiny“ usoudí, že je čas večeře. Oddálí tak aktivaci genů, které jinak pomáhají chránit kůži proti uv záření. Kůže je tedy následující den tomuto záření více vystavená. Takže i když studie čím dál jasněji dokazují, že nedostatek spánku je celkově škodlivý pro fyzické i duševní zdraví, ukazuje se, že ze spánku navíc má prospěch i kůže. Pokožka je sice stavěná na to, aby odolávala vnějšimu světu, je však čím dál zjevnější, že reaguje i na to, co se děje uvnitř nás — i kdy jíme.

Pod pokožkou se nachází velmi odlišná vrstva: škára. Škára zaujímá většinu tloušťky kůže a doslova se hemží různou aktivitou. Pokožku si můžete představit jako střechu továrny, ze které se dá shlížet dolů na rušnou výrobní halu. Kabely nervových vláken a trubky krevního a lymfatického řečiště se proplétají kolem vysokých bílkovinných podpěr a celý prostor je zaplněný různorodými pracovníky v podobě specializovaných buněk.

Zatímco v pokožce jsou nejpočetnějšími buňkami keratinocyty, ve škáře jsou pravděpodobně nejdůležitější fibroblasty — stavební dělníci. Tyto buňky produkují bílkoviny sloužící jako lešení kůže: provazce kolagenu poskytují kůži její pevnost a napjatost; elastin jí umožňuje se natahovat a po deformaci vracet do původního stavu. Prostor mezi těmito věžovitými strukturami je vyplněný gelovou maticí bohatou na důležité molekuly (například kyselinu hyaluronovou). Ty v kůži vykonávají mnoho dalších funkcí, včetně opravy tkání po poškození sluncem. Síť krevních cév v kůži má celkovou délku téměř 18 km, což by stačilo na překlenutí Gibraltarského průlivu mezi Evropou a Afrikou. Poskytují živiny bující pokožce,

která je kryje, i mnoha specializovaným strukturám ve škáře samotné.

Škára také obsahuje miniaturní orgány kůže — potní žlázy, mazové žlázy a vlasové folikuly, díky nimž je naše kůže specificky lidská. Kdybyste se kohokoli zeptali, jaká charakteristika našemu druhu nejvíce pomohla přežít, prosperovat a nakonec ovládnout naši planetu, odpověď by byla nejspíš „vyvinutý mozek“ nebo „chápavá ruka“. Lidské dějiny by však nebyly stejné bez jedinečných, ač neromantických vlastností naší kůže — nahoty a potivosti.

Bez ohledu na okolní teplotu musí naše tělo balancovat na hraně mezi 36 a 38 °C — teplota nad přibližně 42 °C je smrtelná. Vysoce inteligentní, avšak na teplotu citlivý lidský mozek by se nikdy nemohl rozšířit po celém světě bez těla schopného přesouvat se na dlouhé vzdálenosti v horkých klimatech. Za tuto schopnost vděčíme našim ekrinním potním žlázám. Tyto konkrétní potní žlázy mají tvar podobající se špagetám. Jeden konec je stočený hluboko ve škáře, zatímco druhý sahá až na povrch kůže a vyúsťuje potním pórem ven. Naše kůže má těchto žláz čtyři miliony a všechny dohromady jsou schopné vyprodukovat doslova vědra potu za den. Někteří lidé mohou vypotit až tři litry za hodinu. Během horkého dne zaznamená citlivý hypothalamus v mozku nárůst teploty v jádru těla a přes autonomní (nevědomě činné) nervy vyšle do ekrinních žláz signály, které je přimějí začít vylučovat pot na povrch kůže. Když je pot (v podstatě voda se stopovým množstvím solí) vystaven okolnímu vzduchu na odhalené kůži, rychle se odpařuje. Proces odpařování odstraňuje molekuly s velkým množstvím tepelné energie z povrchu těla, což způsobuje okamžité ochlazení kůže a cév ve škáře. Ochlazená žilní krev se poté vrací z kůže do jádra těla a pomáhá zde bránit nebezpečnému nárůstu teploty.