

## **Dodržujte základní hygienu a plíseň nehtů čili mykóza nehtů vás nedostihne**



**Nepříjemné kožní onemocnění postihující většinou nehty na nohou, to je plíseň neboli mykóza. I když není mykóza nehtů na nohou nijak výjimečná a bojuje s ní až deset procent lidí, rozhodně bychom ji neměli podceňovat. Jednoduše se totiž můžeme plísní nehtů nakazit na veřejných místech, jako jsou bazény nebo sauny. Pokud tedy podobná zařízení navštívujete často a objeví se u vás příznaky plísně nehtů, začněte se léčit. Ostatní by neměli zapomínat na prevenci. Noste vzdušnou obuv, bavlněné ponožky, boty si od nikoho nepůjčujte a pravidelně je dezinfikujte. I díky těmto jednoduchým pravidlům se můžete mykóze nehtů na nohou jednoduše vyhnout.**

### **Co je to mykóza nehtů**

Mykóza nehtů na nohou je druh plísňového onemocnění infekčního původu. Nejčastěji se projevuje prostřednictvím **svědění, pálení a také zarudnutím postižených míst**. Kůže v okolí je suchá, šupinatá, vznikají nepříjemné puchýřky a prasklinky. Jestliže mykózu kůže nezaléčíte včas, rozšiřuje se na nehty. Mykóza nehtů na nohou pak postupuje od okraje nehtu až k nehtovému lůžku, což způsobuje jeho postupné **zežloutnutí až zčernání**, tloustnutí a odloupení jeho okraje, který může připomínat naštipnutý rákos. Pokud i s tímto pokročilým stádiem plísně nijak nebojujete, nakonec většinou dochází k rozpadnutí nehtu. Zdeformované a ostré nehty pak způsobují **poranění okolní kůže** a vznikají závažnější

problémy. Plíseň nehtů vznikající většinou na palci může nakonec napadnout i ostatní prsty.

V některých případech dochází k rozšíření až na všech deset prstů, někdy i na další části těla. Některé druhy plísní mohou způsobovat **alergické reakce**, proto byste včasnou léčbu rozhodně neměli zanedbávat. To vše s sebou nese i psychické problémy. Jedinci trpící neléčenou mykózou se stydí, snižuje se jim sebevědomí. V létě pak z těchto důvodů nosí pouze uzavřenou obuv, aby se o jejich problémech nikdo nedozvěděl. Tím však ale přilévají olej do ohně a zadělávají si na další problémy a komplikace. Plíseň nehtů a **neléčená mykóza** mohou nakonec vést k tomu, že **je nutné celý nehet chirurgicky odstranit**. K tomu však dnes dochází jen ve výjimečných případech.

## Nemějte obavy ze stržení nehtu a zajděte k lékaři

Neustále mezi lidmi kolují fámy, že se postižený nehet musí nechat vždy strhnout. Z takového zákroku mají pacienti obavy a proto raději za lékařem se svými problémy vůbec nejdou. Dnes se však využívají **moderní přístupy a metody**, které drastické nejsou, avšak musí se s nimi pracovat dlouhodobě. To se stává jediným východiskem, jak být skutečně efektivní a plíseň nehtů nakonec porazit. Lékař dokáže diagnózu mykózy nehtů na nohou většinou určit i pouhým pohledem, ale pokud chcete mít absolutní jistotu, provede **odběr a vyšetření šupin**. V některých případech je také dobré přistoupit ke kultivaci, aby se dalo určit, zda onemocnění léčit pomocí tablet nebo použít zevní metodu.

## Proč napadá mykóza právě nehty nohou?

**Mykóze a plísním svědčí teplo a vlhko**, které se často může vytvářet v uzavřených botách. I proto byste měli obuv často větrat a pokud to jde, nosit obuv otevřenou. Neměli bychom zanedbávat ani péči o chodidla, která jsou sice po většinu roku ukrytá, ale i tak **vyžadují stejnou péči jako vaše ruce**. V opačném případě se stávají skvělým cílem pro **plíseň nehtů**. V běžné populaci se s onemocněním setkáváme u jedné desetiny obyvatelstva, ale postupně s věkem se její výskyt zvyšuje. U osob nad šedesát let už je to jedna pětina, nad sedmdesát let pak jedna polovina lidí. Speciálně náchylnou je skupina cukrovkářů, kdy mykóza nehtů na nohou napadá až jednu třetinu osob.

ritériem je prevence. **Dodržování pravidelné a důkladné hygieny je základ**, takže při mytí rozhodně nevynechávejte ani partie nohou. Je to stejně důležité jako mýt si ruce nebo intimní partie, abyste předešli případným nemocem. Celoročně se snažte používat ponožky z přírodních materiálů, obuv používejte pouze vlastní a pravidelně ji dezinfikujte. Pokud si chodíte rádi zaplavat nebo si odpočinout do sauny, raději nechodte bosky a vezměte si s sebou přezůvky.

## Plíseň nehtů - 10 hlavních preventivních opatření:

- Nikdy v cizím prostředí nechodte na boso a noste si vlastní obuv.
- Na koupaliště nebo do sauny si vždy berte gumové pantofle.
- Po návratu z bazénu ponořte nohy na několik minut do lázně s hypermanganem nebo s octem.
- Vybírejte si jen ponožky z přírodních vláken, perte je nejméně na 60 °C nebo je vyvážejte.
- Jednou týdně obuv dezinfikujte speciálním sprejem.
- Vybírejte si prodyšnou obuv, v létě otevřenou. Nohy se snažte udržovat čisté a v suchu.
- V rodině používejte každý své ručníky. Jeden určený na tělo a druhý na nohy.
- Z koupelny a záchodu odstraňte dekorační podložky a nahradte je gumovými. Ty pak jednou týdně dezinfikujte.
- Pokud se u vás objeví mykóza nehtů na nohou, okamžitě zahajte samoléčbu.
- Dodržte všechny zásady léčby a předejděte tak opětovnému návratu plísně.

Pokud vás ale i navzdory těmto zásadám kožní problémy dostihnou, **neodkládejte jejich léčení**. Nemusíte ihned navštívit lékaře, ale okamžitě **zahajte samoléčbu**. Zajděte do lékárny a nechte si doporučit vhodné prostředky, které jsou na **plíseň nehtů** účinné a zdárně ji zlikvidují. Přípravek

následně nanášejte nejen na postižené místo, ale také zhruba jeden až dva centimetry okolo na zdravou kůži. Nezapomeňte vydezinfikovat všechnu obuv, ponožky vyvařte a pravidelně si je měňte. Vymizení příznaků neznamená, že byste měli okamžitě léčbu ukončit. Pokračujte ještě následujících čtrnáct dnů, jinak by se **mykóza nehtů na nohou** mohla vrátit.

Pokud by plíseň nehtů nezmizela při samoléčbě do čtrnácti dnů až tří týdnů nebo se u vás objevily bolesti či zvýšená teplota, neprodleně vyhledejte lékaře. **Léčba v některých případech není snadná a může se protáhnout na měsíce.** V takové situaci je třeba zahájit léčbu pomocí antimykotik a doplnit jej vhodnou léčbou lokální.