



ZDRAVÍ A KRÁSA 18. 08. 2015

## Jak vyžrát na puchýře, opary, mozoly a kuří oka?

**Jestliže zůstane kryt puchýře neporušen, pak nedochází ke styku puchýře s mikroorganismy a puchýř se nadále hojí bez zánětu. Zprvu nebolí, na...**

### Možnosti vývoje puchýřů

1. Jestliže zůstane kryt puchýře neporušen, pak nedochází ke styku puchýře s mikroorganismy a **puchýř se nadále hojí bez zánětu**. Zprvu nebolí, na spodinu pouze tlačí napěchovaný objem, Druhý až třetí den se začne tekutina vstřebávat a v průběhu čtvrtého nebo pátého dne se zcela ztratí. Po samovolném sloupnutí kůže nad místem, kde byl puchýř, se bez bolestí a bez problémů či jizvy místo zhojí.
2. Jestliže je pokožka poraněna, a to i třeba jen jemně a mikroskopicky, pak se může obsah **puchýře kontaminovat mikroorganismy** a může být následně zkalený nebo hnisavý.
3. V případě porušení pokožky nově vzniklého puchýře dochází ke kontaminaci mikroorganismy. **Puchýř se zanítí** – projevy zanícení jsou bolest, otok, zarudnutí a někdy i teplota, může dojít i k omezení hybnosti v postižené oblasti.
4. Pokud dojde k protržení puchýře, pak dojde k poškození kůže a nadále se tato rána bude hojit dle stupně poranění, v tuto chvíli se již **nejedná o puchýř, ale o ránu**.

### Prevence vzniku puchýřů

Puchýře jsou záležitostí, která sama o sobě docela nepříjemným zážitkem a rovněž jejich léčba nemusí být vždy jednoduchá. Prevence je podobně jako u jiných dermatologických onemocnění a

obtíží velmi důležitá.

- Při pobytu na slunci používejte vždy krémy s vysokým ochranným faktorem.
- Všechny chemické prostředky, rozpouštědla a chemikálie uložte mimo dosah dětí.
- Při práci s chemickými prostředky noste rukavice.
- Pokud cítíte, že se vám tvoří puchýř – obvykle v místě vzniku cítíme pálení – přelepte postižené místo širokou náplastí bez polštářku, zabráníte tak dalšímu tření, a je možnost, že ke vzniku puchýře samotného ani nedojde.
- Rychlovarnou konvici mějte vždy na bezpečném místě, pozor na visící šňůru, o kterou můžete nechtěně zavadit, či láká děti ke strhnutí. Předejdete tak opaření, které je doprovázeno rovněž vznikem puchýřů.
- Zásadní prevencí vzniku puchýřů je výběr správné obuvi a ponožek.
- Preventivním opatřením je také ošetření míst náchylných ke tvorbě puchýřků vazelínou nebo jelením lojem.
- Sportovci využívají tzv. protipuchýřové tejpování, dalšími možnostmi jsou speciální polštářky a tejpky do bot.

## Ošetřování puchýřů

Jedním z obecně vžitých postupů při ošetřování puchýřů je **propíchnutí puchýře**. Tato metoda má však své mnohé zaryté odpůrce, kteří správně argumentují tím, že při propíchnutí hrozí riziko zavlečení infekce. Tělní tekutina, která se v puchýři shromažďuje, chrání místo před dalším poškozením a udržuje sterilní prostředí, aby se v klidu **mohla vytvořit nová pokožka**.

Ačkoliv se tedy propíchování puchýřů příliš nedoporučuje, neboť vzniklá rána se hůře hojí, v případě velkých a hodně naplněných puchýřů, které mají tendenci samovolně praskat, se někdy propíchování úspěšně provádí. K takovému postupu je zapotřebí mít sterilní jehlu, nejlépe vyvařenou, čištění ohněm se nedoporučuje – na jehle mohou ulpět částičky popela a dalších zplodin hoření. Jehlou se puchýř jemně a opatrně propíchne u kraje, vytlačí se z něj tekutina pomocí sterilních čtverečků gázy...poté jehlou a puchýřem protáhnete nit a její volné konce ponecháte viset mimo puchýř, **nit bude absorbovat další tekutinu a udržovat ránu otevřenou**. Takto ošetřený puchýř zakryjte sterilním obvazem, případně ošetřete i antibiotickou mastí.

Trendem v hojení puchýřů je tzv. mokré hojení, tzv. **hydrokoloidní hojení**. Gelové či hydrokoloidní náplasti vytvářejí vlhké prostředí a zároveň umožňují odpaření tekutiny z puchýře. Úleva od tlaku a bolesti je okamžitá, zároveň se vytvoří ochranné pouzdro, které brání vzniku infekce. Takováto náplast, na rozdíl od běžných náplastí, vydrží v místě vzniku i několik dní, než puchýř sám zmizí.

## Opar

Opar neboli herpes je poměrně časté onemocnění kůže, které se manifestuje vznikem drobných puchýřků. K onemocnění dochází ve chvíli, kdy je imunita organismu oslabena a organismus je napaden herpetickými viry. Mnohdy bývají tyto viry chronicky usazené v organismu člověka, a zatímco někteří lidé jsou k oparům velmi náchylní, jiní jimi naopak vůbec netrpí.

Opany se objevují nejčastěji **na rtech, na patru, tvářích, ale i na sliznici dásní, genitáliích**. Puchýřky, které vznikají, mohou být velice nepříjemné, nevypadají zrovna esteticky a navíc často praskají, čímž se prodlužuje doba jejich hojení.

Opany vyvolává většinou virus herpes simplex typu 1, existují ale i další typy, např. typ 2, který zasahuje oblast genitálií. Spouštěčů onemocnění může být celá řada, ať už je to fyzická nebo

psychická zátěž, stres, obvyklým spouštěčem u žen je i menstruace, vznikat mohou vlivem chladu či chemických látek.

Trpíte-li často na **opary**, pak je opět na místě prevence a minimalizování výskytu puchýřů. Používejte vlastní ručník, příbor, sklenici i svoji kosmetiku, rozhodně do svého jídelníčku začněte více zařazovat potraviny, které posilují obranyschopnost organismu - česnek, červené víno, vitamín B a C, zinek. Vyhýbejte se čokoládě, ořechům a želatině. Nezbytným pomocníkem je **klid, pohoda a duševní rovnováha, vyhýbání se stresovým situacím**.

[Více o oparech, jejich typech a léčbě se dočtete zde.](#)

Na trhu dnes najdeme spoustu přípravků pomáhající v boji proti oparům, jsou to hlavně různé masti, které obsahují **acyklovir, penciklovir a tromantadin** - ty jsou také nejúčinnější. V okamžiku, kdy se začíná tvořit opar, zahajte ihned léčbu. Kupte si mast a opar, který vzniká, jí ošetřujte i několikrát denně. Zlepšíte tak průběh celé léčby, která tak bude rychlejší a méně bolestivá. Přípravky s obsahem pencikloviru jsou účinné i v pokročilém stádiu.



## Mozoly a kuří oka

Mozoly jsou rovněž kožním problémem, kdy dochází k **postupnému ztvrdnutí kožních buněk** a poté k jejich úplnému odumření. Dochází k nim trvalým a pravidelným tlakem na určité místo. Zatímco při jednorázové námaze vznikne puchýř, při pravidelném zvýšeném tlaku vzniká mozol. Kůže v takovémto místě hrubší, než obvykle, je také tmavší a někdy vyvýšená. V klasickém případě není vzniklý mozol nijak na překážku, někdy však mozoly mohou způsobovat nekomfort, nepohodlí či bolest při našlápnutí na postižené místo.

**Léčba mozolů** spočívá především v důsledné péči o pokožku. Pokožku je zapotřebí promašťovat a zvlhčovat za pomoci vhodných hydratačních krémů. Ochranné krémy aplikujte vždy zásadně na umytou a čistou kůži, kterou předtím také důkladně osušíte. Mozoly je možné léčit i za pomoci náplastí, které mohou rovněž fungovat jako prevence vzniku mozolů. V případě, že chcete mozoly (nebo i kuří oka) odstranit, pomůže vám nejlépe **speciální tužka na odstranění mozolů**, která obsahuje kyselinu trichloroctovou. Gel napomáhá k obměně kožních buněk, což má za následek postupné doloupenutí staré ztvrdlé pokožky. Mozoly se dají odstranit či zmírnit i násilnější formou, a to za použití pilníku, kterým odstraníte ztvrdlou pokožku.

I na mozoly může pomoci změna jídelníčku. Zařadte do něj potraviny, které obsahují dostatek živin, vitamínů a minerálů. Ty mají pozitivní účinky na celkové zdraví pokožky.

Mozoly jsou dvojího druhu - vysoké mozoly vznikají nejčastěji na okraji chodidla, rostou do výšky směrem proti pracovnímu nástroji nebo tlačící botě, mohou bolet nebo tláčit a potom jsou to hluboké mozoly, které rostou do hloubky proti tlačícímu nástroji. Takovéto hluboké a bolestivé mozoly se nazývají **kuří oko neboli kalus**.

Tvrdá kuří oka se tvoří na horních částech nohy, na špičkách a bočních stranách prstů a nohou. Mají jádro, které tlačí na nervová zakončení a tím způsobují bolest. Měkká kuří oka se tvoří mezi prsty u nohou. Měkká zůstávají v důsledku tepla a větší vlhkosti, mohou být však podobně bolestivá, jako kuří oka tvrdá. K odstranění kuřích ok vyzkoušejte **výrobky na bázi kyseliny salicylové**, v kombinaci s lázní nohou vedou k odstranění kuřího oka.

# Babské rady na puchýře a mozoly

**Jitrocel:** Rozžvýkané listy jitrocele se přiloží na puchýř, ováží nebo zalepí – místo se zhojí již do druhého dne. Je možné použít i zakoupenou tinkturu z jitrocele, její účinky jsou však mírnější.

**Domácí jitrocelová tinktura:** Nadrobno nasekané jitrocelové lístky vložíme do tmavé sklenice a přelijeme čistým alkoholem či pálenkou tak, aby byly lístky zcela ponořeny. Necháme louhovat po dobu cca 4 týdnů a nádobu občas protřešeme. Kromě ošetřování drobných ranek se jitrocelová tinktura hodí i na ošetřování drobných ranek, na afty, na zánět dásní, štípance nebo i jako kloktadlo při angíně.

**Ústní voda:** Klasická ústní voda, která osvěžuje dech a je antiseptická se dá použít i na puchýře. Navlhčeným vatovým tamponem potřete puchýř třikrát denně, urychlíte tím jeho hojení.

**Obklad ze studeného zeleného čaje:** Zelený čaj má dobré protizánětlivé vlastnosti a pomáhá léčit puchýře. Hadřík namočený v zeleném čaji si na noc ovážete na postižené místo.

**Měsíček lékařský:** Čerstvou šťávou, vytékající z narušeného stonku potíráme vzniklé mozoly.

**Citron:** Plátek citronu přiložíme na otlak a upevníme gázou.

**Česnek:** Potírat mozoly na nohou každý den rozříznutým stroužkem česneku.

**Cibule zalitá octem:** Cibuli nakrájenou na kolečka zalijeme octem a odložíme někam, kde nám zápach nebude vadit přibližně na hodinu. Cibuli pak přiložíme na postižené místo (působí na mozoly i na kuří oko) a necháme působit, ideální je udělat tento obklad na noc.

**Med, meduňka a jedlá soda:** Doporučují se na ošetření oparů.

## Efektivní pomoc na puchýře, mozoly a kuří oka

Na **puchýře, mozoly a kuří oka** existuje účinná pomoc díky hydrokoloidním náplastem od společnosti URGO. Na problémy spojené s puchýři lze použít diskrétní [hydrokoloidní náplasti](#), které kromě ošetření slouží i jako prevence vzniku puchýřů. Se zatvrdlou kůží a bolestivými mozoly pomohou hydrokoloidní [náplasti na mozoly](#) s glycerinem. Kuří oka ošetří [změkčující náplasti](#), které lze aplikovat i na prsty nebo plosky chodidel.