

Kapitola č. 18 – Nohy a plísně

Vážení přátelé,

mým asi nejoblíbenějším „plesnivcem“ je otec Nastěnky v legendárním filmu Mrazík. Jeho žena mu totiž vyčítá: „Hlavu máš plešatou a vousy plesnivé...!“ Bába sice zřejmě narážela na barvu vousů, ale kdoví, jaká plíseň a kde na těle u nich bujela.

Plísně nás doprovází celý život a z mnohých máme i užitek – buď zdravotní (vzpomeňte si, jak vznikl penicilin) nebo gastronomický (sýr s ušlechtilou plísní nám často zpřijemní večer). Dnes si ale řekneme něco málo o plísních, kterým bychom se raději vyhnuli – budeme hovořit **o plísní nohou**.

Hned v úvodu bych chtěl zdůraznit, že **nejsem ani lékař ani odborník na plísně** (tzv. plísněolog ☺). Plíseň jako taková (výskyt, diagnostika a léčba) je v rukou dermatologů. Nicméně jako podolog se s plísní na nohou občas u svých pacientů setkávám a sám jsem měl to „šťěstí“, že jsem si jednu hezkou plíseň donesl ze společných umývár a sprch a docela dlouho mě potrápila. Proto dnes článek nebude třeslutě odborný, ale berte to jen jako malé zamyšlení nad tím, jak nás tato nepříjemnost může potrápít a jak můžeme tomuto nepříjemnému onemocnění předejít.

Pokud vás trápí plíseň na nohou (ať již na pokožce nebo na nehtech), nemyslete si, že jste sami. Mykotickým (plísněným) onemocněním nohou trpí vysoké procento lidí. Profesor Dr.Christel Müller z Technické univerzity v Braunschweigu na jedné své přednášce řekl: „**Každý člověk má ve svém životě alespoň jedenkrát něco do činění s plísní na nohou**“. Ale většina z nás s tím nic nedělá – buď se stydí, nebo to nepovažuje za závažný problém (vždyť to nebolí, nebrání nám to v pohybu, tak co).



obr.: odstrašující případ aneb jak daleko to necháme zajít...

Pějme plíseň dokola...

Mykózy (plísně) jsou většinou velmi úporné, je docela obtížné se jich zbavit a navíc – velmi rády se rozšiřují po celém těle a mohou připravit živnou půdu pro jiné, závažnější infekce. Plísňové onemocnění je vysoce infekční, je velmi jednoduché si jej rozšířit například na ruce, kterými nohy ošetřujeme. Stejně tak jednoduše můžeme nakazit nejen celou rodinu, neboť šupinky napadené kůže necháváme na podlaze, na ložním prádle, na ručnicích..., ale i široké okolí – přenášet je můžeme v umývárkách, na návštěvě...



obr.: plíseň se velmi často objevuje na nehtech

Kdy se plíseň vytváří?

Laicky řečeno – pokud máme velmi suchou pokožku (má nedostatečné množství lipidů nebo zvlhčujících látek), tak ta je přímo ideální půdou pro zahníždění plísní. A pokud máme v suché pokožce trhliny, tak dochází k rychlému průniku zárodků plísňové infekce. Naproti tomu plísní svědčí i vlhká kůže. Vlhko způsobí, že kůže na nohou poněkud nabobtná a plíseň se v ní snáz usadí.



obr.: plísně se rády skrývají mezi prsty na nohou...

Jak plíseň rozpoznáme?

- kůže nás svědí nebo pálí
- mezi prsty na nohou máme drobné prasklinky nebo puchýřky
- kůže zčervená nebo naopak zbělá a odlupuje se
- plísně v meziprstním prostoru může doprovázet i nepříjemný zápach
- postižené nehty mívají bělavou, nažloutlou či nahnědlou barvu, jsou matné a někdy se dokonce odloučí nehet od lůžka. Nehty bývají většinou tak „tlusté“, že nejdou ani stříhat.

Kdo je nejvíce ohrožen?

- starší lidé
- diabetici

Těmto lidem se kůže v okolí chodidel špatně prokrvuje a je tedy hůř vyživená.

- sportovci

Jak už jsem zmínil, plísním vyhovuje vlhká kůže. Zpocené nohy ve sportovních botách poskytují mikroorganismům naprosto ideální prostředí k růstu. Tomu nahrávají i drobné ranky, puchýře a otlaky, které sportovci na chodidlech mívají.



obr.: plíseň, která se rozšířila na celý nehet

Léčba

Pokud plíseň rozpoznáme sami, můžeme použít některý z prostředků, který nám nabídnou v lékárně. Pomoci nám můžou přípravky obsahující ciclopirox, amorolfin nebo i bifonazol. Je tu ale jeden zádrhel - plísní je více druhů a my, jako laici, se v jednotlivých druzích nevyznáme. Je proto rozhodně lepší **navštívit lékaře** a to zvláště v případě, kdy plíseň neustoupí ani po cca 2 týdnech samoléčby. Já sám mám vlastní zkušenost s tím, že volně dostupné masti ani kapky na plíseň nehtu nezabraly a pomohla až cílená léčba, kterou mi naordinoval dermatolog.

Buďte připraveni na to, že léčba samotná může trvat 3-4 měsíce a úplně zdravé nehty budete mít až za několik měsíců (napadená část musí odrůst). Je to tedy dlouhodobější záležitost, ale stojí za to vydržet.

Jak plísním nohou předejít?

- **plísní svědčí vlhká nebo naopak extrémně suchá kůže.** Nohy dlouhodobě uvězněné v neprodyšných propocených botách jsou živnou půdou pro všechny typy bakterií i plísní. Proto...
- mějte nohy v relativním teple. Nemyslím tím ovšem zapařené teplíčko...
- pokud některý člen rodiny plísní trpí, určitě **nepoužívejte společný ručník** a také nechodte doma bosí. A hlavně jej přinuťte zajít k lékaři!
- po koupání nebo sprchování si nohy **pečlivě osušte i mezi prsty**. Je také dobré si nohy po koupeli **namazat** hydratačním **krémem**, abychom pokožku zvlhčili.
- do všech společných prostor, jako jsou sauny, umývárny, sprchy, hotelové pokoje a všude, kde chodíte bosky nebo si dokonce obuv půjčujete, si **noste vlastní obuv**.

- **vyhýbejte se** všem malým **bazénkům pro nohy**, které se vyskytují například na bazénech (jejich účelem je desinfekce, ale většinou paradoxně pomáhají k přenosu plísni - obsahují totiž spoustu odumřelých šupinek kůže všech lidí před vámi).
- buďte „sobečtí“ a **nepůjčujte** nikomu **své boty** a stejně tak si nepůjčujte boty od nikoho. Je to totiž nejjednodušší cesta, jak se k plísni dostat.
- **vyhýbejte se umělým materiálům** – jak u bot, tak u ponožek. Více se v nich potí noha a to je přesně to vlhké teplíčko, které bakterie milují. Boty i ponožky by měly být z prodyšných materiálů.
- **ponožky i boty si pravidelně vyměňujte**. Zmínili jsme to již v několika předchozích kapitolách a v tomto případě to platí stonásobně!
- a znovu opakuji: **obuv střídejte** – botě trvá až 48 hodin, než vyschne. Důležité je to hlavně u sportovců, jejichž nohy se při výkonu zpotí. Mějte po ruce více párů, které budete střídat.
- **cvičení nohou a chůze naboso** udržuje vaše nohy ve formě. Svalstvo nohou zůstává dobře prokrvené a schopné výkonu a tím je odolnější vůči plísňovým infekcím.
- chodte pravidelně na **pedikúru** – opět pravidlo, které jsme již zmiňovali. Pedikérka vám profesionálně ošetří kůži i nehty a masáž vám povzbudí váš krevní oběh. Popraskaná kůže nebo křehké nehty přímo vyzývají plíseň, aby se u nich usadila.

* * *

Tak, a máme to za sebou 😊. Cílem tohoto článku bylo takové malé doporučení, abyste se nestali plesnivcem, který musí své nohy schovávat, nebo naopak rozséváčem, který terorizuje svou rodinu i široké okolí nepříjemnou a hlavně lehce přenositelnou infekcí. **Ke zdravé, krásné noze patří i zdravá kůže a nehty**. Vaše nohy jsou vaší součástí, tak je nezanedbávejte...



Přeji vám krásné voňavé nožičky, na které jste pyšní, a které můžete vystavit kdekoliv 😊

Váš Jiří Nežádal 😊

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a řízení auta