

# Zatočte s plísňemi nohou!

Patří mezi nejběžnější a často také nejotravnější kožní onemocnění. S létem se navíc nehty odhalují, takže se mykózy stávají i estetickým problémem

EVA KYŠOVÁ

**S**vědění, bolest, poškození nehtu a kůže, to vše provází mykózy nehtů. Potkat přitom mohou naprosto kohokoliv, a to bez ohledu na věk, pohlaví nebo zdravotní stav.

„Plísňová onemocnění nohou, zejména plosky, mezi prsty a nehtu, patří mezi nejčastější onemocnění v ordinaci dermatologa,“ popisuje kožní lékař Josef Karásek.

Častým mýtem podle něj je, že je plíseň nehtu neškodná. Přitom právě postižení nehtové ploténky může být vstupní branou pro další infekci a mnohem rozsáhlejší zdravotní problémy. Proto je namístě i tomuto zdánlivě banálnímu zdravotnímu problému věnovat pozornost a zahájit léčbu včas. Pomocí vám překvapivě může i chytrá houba, která parazitické plísni likviduje.

## Teplo a vlhko

Mikroskopické houby mají moc rády teplo a vlhko, tedy zpotené nohy jsou pro ně přímo ideálním prostředím. Neprodyšná obuv, ponožky z umělých vláken nebo silonky pak celý proces jen urychlí. Prvním projevem problému je nepříjemný zápach. Pak už se jen stačí projít naboso ve veřejných prostorech, jako jsou plavecké bazény, sauny, fitness centra nebo hotelové pokoje, a domů si přinesete nechtěný dárek v podobě plísně.

„V počátcích takového houbového hodování začíná kůže mezi prsty nohou a posléze i na nich svědit a mezi prsty se začínají tvořit nejdříve drobné, posléze i větší praskliny. Svědění se často ozve po ulehnutí ke spánku a řada lidí to řeší drbáním svědicího místa ploskou či patou druhé nohy,



**LÉČBA.** Pomáhá i takzvaná chytrá houba, která se živí parazitickými plísněmi. Foto: Shutterstock.com

aniž by si uvědomili, že si tím roznáší plíseň prakticky po celém chodidle,“ vysvětluje doktor Karel Mencl, zástupce primáře Oddělení klinické mikrobiologie Pardubické krajské nemocnice.

Bohužel je podle něj poměrně časté, že ani v tomto nepříjemném stadiu mnoho lidí svůj problém neřeší a čeká, že zmizí sám od sebe.

„A pokud ani tento stav nedonutí postiženého člověka k radikálnímu řešení, mohou se objevit další, daleko nepříjemnější problémy,“ varuje mikrobiolog.

Na opomíjenou či zanedbanou mykózu kůže nohou většinou plynule navazuje

plísňové onemocnění nehtů neboli onychomykóza. Přes brýška prstů a nehtové valy se pak dostávají k nehtové ploténce, a protože při zapáření měkne i rohovina nehtu, mají mikroskopické houby šanci pokračovat v růstu i zde.

Napadené nehty ztrácí lesk, často bolestivě zarůstají, deformují se, barevně se mění a postupně se zvětšují. Pod nehtem se totiž začínají tvořit mohutné houbové hmoty, které nehet nadzvedávají a často odtrhávají od lůžka. „V této fázi se nehet začíná rozpadat a ztrácí svoji ochrannou funkci. U rozvinuté onychomykózy nohou bývá problém natáhnout si ponožku či botu nebo bez bolesti sejít se schodů,“ upozorňuje Karel Mencl.

## Kvalitní ponožky

Léčba plísní jde ruku v ruce s prevencí jejich vzniku. Samozřejmě musí být pravidelná hygiena nohou, časté mytí a také pečlivé osušení zejména prostor mezi prsty.

Také je vhodné používat kvalitní ponožky ideálně s antibakteriálním efektem.

Důležité jsou i pohodlné a prodyšné boty. Ke každodenní péči o nohy by také mělo patřit použití desinfekčního přípravku na nohy, a pokud se už objeví plíseň, tak speciálního antimykotika. Domácí léčba by měla trvat minimálně měsíc, ačkoli již po několika dnech vidíme výsledky. Při léčbě antimykotickými preparáty je kromě pravidelné aplikace důležité každý týden nehty opílovat jednorázovým pilníčkem.

Pokud ale ani po dvou měsících nedojde ke zlepšení nebo se už dříve rozšíří mykóza, přidá se bolest, rozpadá se nehet nebo pod nehtem se objeví hnis, je nezbytná návštěva lékaře. Jedním z účinných řešení je použití přípravky s takzvanou chytrou houbou, která se živí parazitickými plísněmi, ale člověka samotného a jeho tělo nenapadá. Útočí tak přímo na původce problémů, aniž by ohrožovala okolní kůži. ●

## poradna

# Po operaci kýly už nemusí zůstat jizva

**V**ážený pane doktore. Je mi 34 let a před dvěma roky mi můj ošetřující lékař zjistil tříselnou kýlu. Od té doby se kýla systematicky zvětšuje a vypadá to, že budu muset podstoupit operační zákrok. S ohledem na mé povolání si ale nemohu dovolit větší jizvu a zároveň mám obavy, aby se mi kýla opět nevrátila a nebyl jsem dlouhou dobu v neschopnosti. Můžete mi prosím poradit, na jaké pracoviště bych se měl obrátit? Děkuji, Jirka

Ať už trpíte kýlou tříselnou, nebo jakýmkoliv jiným typem, měl byste operaci podstoupit. Kýla se totiž jiným než operačním zákrokem vyléčit nedá a dlouhodobé neléčení kýly může mít dalekosáhlé následky vedoucí až k uskrtnutí kýly a přímému ohrožení pacienta na životě.

Samotná operace je díky moderním technologiím a speciálním kýlním centrům, jako je například ve Strakonici a v Hořovicích, rychlá a relativně jednoduchá. Stále častější využívání laparosko-

pie v chirurgii pak zajistí pacientovi takřka neviditelné jizvy a dobu rekonvalescence sníží až na 48 hodin.

Existují i laparoskopické nástroje, které jsou tak tenké, že se rána po operaci nemusí šít a v současné době u nás máme na testování 3D laparoskop, který možnosti chirurgů opět posouvá dopředu a otevírá jim nové varianty operativy.

K prevenci opětovného vzniku kýly slouží takzvané kýlní sítky, jejichž úkolem je posílenou oblast zpevnit. Výsledky jsou vynikající, ale pochopitelně musí být i samotní pacienti zodpovědní a dbát rad chirurgů a ošetřujících lékařů.

To, na kterém pracovišti si zákrok necháte udělat, je pouze vaše rozhodnutí. Poradte se s praktickým lékařem a kýlu si nechte odoperovat tam, kde budete mít jistotu nejlepší péče. Nebojte se, zeptejte se. ●

*Odpověď  
MUDr. Alan Munteanu,  
www.lepsipece.cz.*

## příběh

# Nikolka se nevzdává



**PIZZA.** Rehabilitovat se dá i vařením. Foto: archiv autorky

HELENA ŠEBESTOVÁ

**D**vojčata Nikola a Michaela se narodila na podzim roku 2000 čtyři měsíce před termínem. Porodní váha a zdravotní stav obou sestřiček byly špatné a Michaelka svůj boj o život po třech měsících prohrála. Nikolka v porodnici strávila čtyři měsíce, poté byla propuštěna s váhou 2300 gramů a prognózy lékařů nebyly příliš radostné.

Rodičům sdělili, že na jedno oko jejich dcera nebude vidět vůbec, na druhé možná obrysové. Předpověď lékařů se naštěstí nepotvrdila a Nikolka dnes vidí celkem dobře. Dívce, původně diagnostikované s motorickou retardací, byla ve třech letech zjištěna dětská mozková obrna. To v praxi znamená špatnou pohyblivost všech čtyř končetin, přičemž stav levé ruky je o něco lepší.

Nikolka se za 11 let svého života hned několikrát podívala na operační sál. Dnes se pohybuje pomocí chodítka a snaží se naučit používat francouzské hole. To, že je schopna navštěvovat běžnou školu, není rozhodně zázrakem. Pravidelné domácí cvičení, dojíždění na odborné rehabilitační cvičení, rehabilitační plavání, hipoterapie, canisterapie a lázeňské pobyty stojí celou rodinu mnoho času a úsilí. Některé rehabilitační terapie ve specializovaných zařízeních také nejsou zrovna levná záležitost.

Naštěstí na to Nikolka a její rodina nejsou úplně sami. Pomáhá jim například Nadace

Charity 77, která Nikolce zřídila účet u Konta Bariéry (č. ú. 777 777 222/0800, variabilní symbol: 0061120213).

Významnou pomoc také rodině poskytly nadační fond Propejoni, Sluníčko pro děti a další sponzoři. Vedení školy, kterou navštěvuje, se s městem Nová Role (nedaleko Karlových Varů) dohodlo na začlenění dodatečných projektových úprav do právě probíhající rekonstrukce budovy, aby byl Nikolce usnadněn pohyb. Lví klub Praha Orel, člen mezinárodní organizace Lions Clubs International zabývající se po celém světě charitou, zejména v oblasti problematiky zrakově postižených, se pak Nikolku rozhodl všemožně podporovat až do jejich 15 let.

„Díky Nikolčině handicapu jsme poznali spoustu báječných lidí – ať již těch postižených, kteří se stejně jako my nevzdali a bojují ve všech sil s nepřízní osudu, nebo těch, kteří se o tyto postižené starají a snaží se je začlenit do běžného života,“ říká Nikolčin otec. „Velkou devizou je to, že sama Nikolka je úžasné cílevědomá, a na tom se snažíme stavět. Dokud sama chce, snažíme se veškerou naši energii a finance věnovat tomu, aby se naučila být do života co nejvíce samostatná. Svůj pohybový handicap se ve škole snaží dohánět plí. Dnes patří k nejlepším žákům ve třídě.“

Absolutně největší zásluhu na tom, jak relativně dobře na tom Nikolka přes svoji diagnózu je, má moje manželka,“ uzavírá otec Nikolky. ●

## prevence

# Čtyři rady, jak předejít bolesti zad

FILIP LUKEŠ

**N**ehrb se! Zastrč to břicho a vypni hrudník! To jsou patrně nesmrtelné věty, které jsme jako malí slýchávali snad všichni. Ovšem ne každý si tyto rady bral k srdci. Nejzradnější je, že často ani netušíme, že něco děláme špatně. Tady jsou čtyři rady, které vám mohou pomoci od bolesti zad.

## SPRÁVNÝ POSTOJ

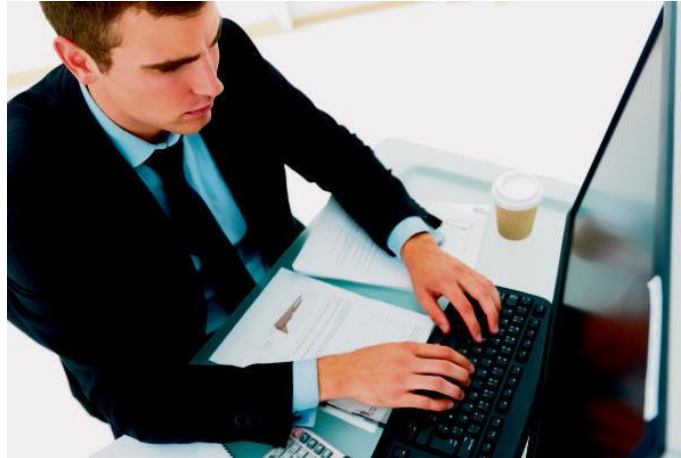
„V současnosti je hlavním problémem způsobujícím bolesti zad jednostranné zatěžování a vadné držení těla“, říká Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. To vede k přetěžování kloubů i k předčasné artróze. Vhodným cvičením a dbáním na správný postoj toto riziko výrazně eliminujete. „Vzpřímená krční páteř, relaxovaná ramena, ruce volně podél těla, srovnání pánve a správné dýchání – to jsou základní věci, na které bychom si měli dávat pozor,“ říká primářka.

## DLOUHÉ SEZENÍ

„Při práci na počítači, která je pro sedavé zaměstnání snad nejcharakterističtější, bychom měli mít široce rozkročené dolní končetiny, stehna by měla směřovat pod mírným úhlem dolů,“ radí primářka Tomanová. Častým jevem je při práci na počítači bolest šíje. Té můžete zabránit tak, že budete myslet na uvolněná ramena a dýchání. Dávejte pozor, abyste šíjové svaly nepřetěžovali přílišným předkláněním hlavy, váš pohled by měl směřovat přímo. Při činnostech, kdy se musíte naklánět nad pracovní desku, dbejte na to, abyste se nakláněli s rovnou páteří. Zádům ulevíte oporou o lokty, což také brání v hrbení.

## PŘESTÁVKA NA PROTAŽENÍ

Nejen páteři ulevíte, když si budete během pracovního dne dělat krátké přestávky na protažení. Můžete provádět libovolné cviky vestoje i přímo na židli. Velmi relaxačně působí protažení zad se záklo-nem a propnutými paženi,



**U POČÍTAČE.** Velmi častá je bolest šíje. Foto: Shutterstock.com

které pohybem opisují tvar ležaté osmičky, dále úklony do stran či rotace krku různými směry. Pohyby by měly být pomalé a plynulé.

## KVALITNÍ MATRACE

Pokud se ráno probudíte rozlámaní, v noci se převalujete a odpočatost se nedostavuje, je na čase vzít si na mušku matraci. „Vhodná matrace

v kombinaci s kvalitním roštem dokonale rozloží hmotnost vašeho těla, kopíruje jeho tvar a páteři poskytne dostatečnou podporu“, říká Michaela Tomanová. Správně byste si matraci měli při koupi vyzkoušet. Měli byste cítit oporu, pokud se naopak propadáte, je příliš měkká. Obecně ortopedové doporučují spíše tvrdší matrace. ●