

Glivična obolenja nohtov in stopal

✎ Avtorica: Jana Novak
farmaceutski in kozmetični tehnik

Glivice so mikroorganizmi, ki uspevajo v temnem, topllem in vlažnem okolju. Običajno jih najdemo v zemlji, na živalih in na ljudeh. Toplota in znoj v rokavicah in zaprtih čevljih ustvarjata idealno okolje za njihov razvoj.

O glivičnem obolenju govorimo, kadar glivice okužijo našo kožo (Tinea). Naselijo se v njeni najbolj povrhnji plasti odmrlih celic (rožena plast) in običajno ne prodirajo globlje. Za njih sta ugodna tudi lasišče in sluznica.

Okužba se lahko pojavi neizrazito in na koži izzove samo rahlo draženje, pordelost in luščenje. Pogosto pa se pojavi značilno neprijetno srbenje, oteklost, mehurji in izrazito luščenje kože.

Glivice imajo najraje vlažne telesne predele, kjer se kožne površine stikajo. To je med prsti na nogah, v dimljah, ob nohtih in pod dojkami. Debeli ljudje so za takšne okužbe dovzetnejši, ker imajo več kožnih gub. Obolenje se lahko pojavi ob poškodbah kože. Pri sladkornih bolnikih so okužbe pogostejše.

Glivične okužbe na stopalih (športno stopalo) so zelo pogoste. Ponavadi se pojavijo v topllem vremenu. Najpogostejša povzročitelja sta Trichophyton ali Epidermophyton, glivici, ki ljubita tople in vlažne predele med prsti na nogah. Spremljajo jih lahko le blagi znaki ali pa močno luščenje s srbečim, hrapavim in

bolečim izpuščajem med prsti in ob straneh stopal. Včasih nastanejo s tekočino napolnjeni mehurji. Koža zaradi glivične okužbe marsikdaj razpoka. Zato se lahko pojavi drugotna bakterijska okužba. Pojavlja se pri starejših ljudeh, katerih obnavljanje kože je upočasnjeno in pri tistih s slabo prekrvavljenostjo stopal. Na nohtih (onihomikoza) je povzročitelj glivičnih okužb Trichophyton. Prizadet je novonastajajoči del nohta in obnohtje. Okuženi noht izgubi sijaj, postane na prostem koncu in včasih že tudi ob straneh rumenkast in moten, ter se zadebeli. Počasi se sprememba barve razširi na cel noht, ki postane zadebeljen, iznakažen in lomljiv. Drobni koščki uničenega nohta se nabirajo pod nohtom, ki se kruši in lušči ter lahko tudi odstopi. Okužba se z enega nohta lahko razširi še na druge nohte na rokah, oziroma nogah.

Kako preprečimo okužbo?

Glivice najdemo povsod, kjer je toplo in vlažno, torej v plavalnih bazenih, savnah in tuš kabinah. Nikoli ne pojdite tja bos. Po kopanju si temeljito obrišite noge - še posebno med prsti. Uporabljajte svojo brisačo. Nosite nogavice, ki se lahko prekuhavajo. Izogibajte se nošenja pretesne obutve in obutve, ki ne prepušča zraka. Prednost dajte usnjenim čevljem in se izo-

gibajte sintetičnim materialom. Izogibajte se poškodbam nohtov, ki nastanejo pri nošenju pretesne obutve oziroma pri ukvarjanju z določenimi športi, naprimer z nogometom. Poškodovani nohti so posebej dovzetni za okužbe. Nohte prirezujte previdno. Prirezani morajo biti naravnost počez in ne prekratko. Izogibajte se prirezovanju obnohtne kožice. Pred glivično okužbo nohtov se skoraj vedno najprej pojavi glivična okužba kože. Bodite pozorni na morebitne spremembe na koži, kot so pordečitev, luščenje kože, skeljenje in srbenje.

Osebna higiena

Če ugotovite, da imate glivično okužbo nohtov ali stopal, si lahko pomagata tudi sami. Nosite nogavice, ki se lahko prekuhavajo in jih menjajte vsak dan. Če se vam noge preveč potijo, uporabite tekoči puder proti potenju nog. Za umivanje nog uporabljajte kis, razredčen v vodi (pH pod 7). S tem ustvarite kislo okolje, ki za glivice ni ugodno. Uporabljajte svojo brisačo, ki jo morate prekuhavati. Doma nosite čim bolj zračno obutev. Ob srbenju se ne praskajte, ker si s tem dodatno poškodujete kožo. Glivice se v tem primeru še bolj razširijo in povzročijo nastanek novih okužb, to pa podaljšuje in otežuje zdravljenje.

MASKARE

in MITI

↳ Avtorica: Mojca Fras
kozmetičarka

Zdravljenje

Glivice zdravimo na več načinov, in sicer z antimikotiki, ki so v obliki krem, razpršil, lakov in posipov za zunanjo uporabo. Vsem je skupno to, da jih moramo uporabljati dosledno in dovolj dolgo. Tudi kadar znakov okužbe ne vidimo več, so glivice v koži še vedno prisotne, zato uporabljajte zdravilne pripravke vsaj še 10 do 14 dni. S tem se izognete ponovnemu izbruhu bolezni. Za trdovratnejše okužbe potrebujete tablete ali kapsule z rednim trimesečnim zdravljenjem.

Nova metoda zdravljenja glivičnih obolenj na stopalih in nohtih, je obisk v kozmetičnih salonih, kjer vam noht lično zbrusijo in ga s pulzirajočo svetlobo presvetlijo. Metoda z IPL-jem ni boleča, vendar postopek ponovimo 1x tedensko, najmanj trikrat. Dosežemo lepe rezultate, saj glivica ne ljubi svetlobe, vročine in suhosti. Rezultat nege je, da se glivica začne ob prstih na stopalih in nohtih sušiti. V salonu in doma zaključimo z antimikotičnimi kapljicami,

Glivične infekcije so pogostejše in resnejše pri ljudeh, ki dolgo časa jemljejo antibiotike (ki uničujejo bakterijsko konkurenco), in pri tistih, ki jemljejo kortikosteroidna zdravila. Napadejo tudi ljudi, ki so imunsko neodporni, zato ohranimo dušo in telo v ravnovesju.

Ko razni proizvajalci obljublajo teleskopske trepalnice in globok pogled, vaše dragocene »metlice« trpijo pod bremenom vsakodnevnih mitov.

Katero maskaro kupiti, je vprašanje, ki muči vsako dekle. Med tem ko novi modeli maskar prihajajo na trg izjemno hitro, se nekateri pri odločitvah za nakup še vedno držijo mitov.

Mit: najboljša je večnamenska maskara; tista ki odebeli, podaljša in definira trepalnice.

Resnica: izberite tisto maskaro ki izpolni obljubo, ki je vam najpomembnejša. Maskare »all in one« morajo žrtvovati kvaliteto, saj toliko čarobnih sestavin ne more preživeti v eni tubici.

Mit: svetlolaske naj uporabljajo rjavo in ne črne maskare.

Resnica: vsi lahko uporabljajo črno maskaro, tudi svetlolaske. Celotna poanta maskare je, da izpostavi oči in definira trepalnice na vidljiv način.

Mit: dobro je, da vrh maskare obrišemo v rob tube.

Resnica: s tem boste res odstranili višek barve, ampak to, kar ostane na robu tube, mora spet nazaj vanjo, saj se drugače s časom spremeni v veliko grudo. Pametneje je, da ščetko obrišete v robček.

Mit: maskare ki »podaljšujejo« trepalnice so edine, ki v resnici podaljšajo trepalnice.

Resnica: pomembnejša od kemijske sestave je ščetka maskare. Že sama potemnitev trepalnic jih bo vizualno podaljšala.

Mit: maskare ni potrebno nanašati na spodnje trepalnice

Resnica: popolnoma zgrešeno. To je zadnja faza za efekt »smoky eyes«. Upoštevati pa moramo, da na spodnjih trepalnicah naneseemo maskaro na rahlo, da se na njih ne naredijo grudice.

Mit: maskara se nanaša na koncu.

Resnica: polovično resnično. Tisti ki jo nanašajo v več plasteh, jo prvič nanesejo pred uporabo korektorja in senčila, nato pa še enkrat.

Mit: navijalec poškoduje in oslabi trepalnice.

Resnica: potrebno je vedeti, kako se uporablja navijalec, in trepalnice bodo ostale tam, kjer so. Trepalnice seveda navijamo pred uporabo maskare.

