



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 19. 5. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Plísně na nohou: není třeba se za ně stydět, ale léčba je nutná

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Plisne-na-nohou:-neni-treba-se-za-ne-stydet,-ale-lecba-je-nutna__s10012x20568.html

Kdo měl tu čest se s nimi potkat, jistě potvrdí, že plísně na nehtech či pokožce nohou, nejsou příjemnou záležitostí. Pravdou je, že mykotická onemocnění jsou častější, než si možná myslíte. A ignorování příznaků situaci pouze zhorší. Jak si tedy s touto nevíтанou „invazí“ poradit?



Ať už trápí plíseň vaši pokožku nebo nehty, několik věcí mají tato onemocnění, i když je způsobují různé mikroorganizmy, společné. Příznaky se budou při přehlížení zhoršovat. Je potřeba brát ohledy na své okolí a zabránit šíření plísní. Pokud vás jednou napadnou, budou mít dveře již pootevřené a vy budete ke

znovuobjevení se plísni náchylnější.

Trpět mohou nehty i pokožka nohou

Onychomykóza, tedy napadení nehtu mikroskopickými houbami (kvasinky jsou jejich podskupinou), stojí za 20 až 40 % onemocnění nehtů. Ve vyspělých zemích se s ním setká až 15 % lidí s tím, že ve starších věkových kategoriích to může být téměř třetina. Ani v České republice bohužel není tato zdravotní komplikace vzácností a počet nemocných od konce 20. století dokonce stoupá.

K uvedenému plísňovému onemocnění nehtů je třeba ještě přidat tak zvanou **atletickou nohu**, latinsky tinea pedis. Jedná se, stejně jako u onychomykózy, o onemocnění způsobené houbami. Nevyskytuje se ale na nehtech. Obvykle začíná mezi prsty na nohou a dále se šíří. Podle odhadů i tuto nemoc na vlastní kůži zažije až polovina z nás.

A výčet by mohl podle toho, který z mikroorganismů onemocnění způsobuje, dále pokračovat...

Plísně neznamenaají, že nedodržíte hygienu

To, že trpíte plísňovým onemocněním nohou, automaticky neznamenaá, že zanedbáváte svou hygienu. Není proto třeba se stydět. **Mezi rizikové faktory patří kromě vlhkosti, nevhodné a neprodyšné obuvi, využívání plaveckých bazénů a saun také neovlivnitelné faktory.** Těmi jsou:



- poškození nehtu (nejčastěji při sportu nebo pedikúře);
- vyšší věk (související se zhoršením krevního oběhu, pomalejším růstem nehtů a náchylností k infekcím);
- poruchy metabolismu (diabetiků se týká 3× častěji);
- špatný krevní oběh;
- léky (antibiotika, kortikosteroidy, imunosupresiva nebo cytostatika);
- genetická zátěž;
- infekční onemocnění (HIV).

Jak plísňové onemocnění poznat?

Způsob, jak o sobě dá plísňové onemocnění vědět, se liší podle jeho původce. Obvykle se ale jedná o zarudnutí nebo bělavé projevy v posledním meziprstí doprovázené svěděním. Později se šíří, už bez svědění, mezi další prsty. Často může dojít k následnému spojení s bakteriální infekcí, při které se objeví mokvání, otoky a záněty prstů. Že jsou plísni napadené nehty, zpočátku nepoznáte. Později vás k lékaři pravděpodobně zavedou kosmetické příznaky jako jsou změna barvy nehtu od bělavé po žlutou až hnědou, jeho třepení a lámání se.

Jak s plísňovým onemocněním pomůže lékař?

Pokud si plísňového onemocnění všimnete včas, vyzkoušet můžete v lékárně volně prodejné přípravky ve formě laků a mastí (tak zvaná antimykotika). Pokud nedojde ke zlepšení, je nevhodnější na nic dále nečekat a navštívit kožního lékaře. Ten má s léčbou bohaté zkušenosti, a hlavně může zjistit konkrétního původce onemocnění. V rámci léčby vám pravděpodobně nabídne

- laky;
- masti;
- prášky;

- laserovou léčbu;
- fotodynamickou terapii (PDT), UV-C záření, iontoforézu;
- chirurgické odstranění (v pokročilých stadiích).

Jak může pomoci jídelníček

Tělu můžete pomoci bojovat s mykózami nejen zvenčí, ale také zevnitř.

- Základem je **omezení volných cukrů**, které šíření mykóz podporují.
- Pomoci také mohou **probiotika**. Ta podporují funkci imunitního systému a posilují přirozenou obranu. Jejich užíváním „zabijete dvě mouchy jednou ranou“. Nejen že podpoříte tělo ve vyrovnání se s projevy mykóz, ale zároveň nastolíte pořádek ve střevní mikroflóře.



- V případě, že vás trápí plísňové onemocnění dále, do jídelníčku zařadte **potravin** **bohaté na vlákninu**. Pomoci mohou také bylinky.
- Vyzkoušet můžete například **čaj z přesličky rolní**, která je známá pro své antimykotické účinky.

U pacientů trpících plísní nehtů a různými onemocněními kůže byla zjištěna velmi nízká hladina **vitamínu D**. Vitamin D přitom hraje významnou roli při podpoře imunitního systému a infekčních onemocnění. Jídelníček s dostatkem vitamínu D, který najdete například ve vejcích, rybách a mléčných výrobcích, může být dalším způsobem, jak léčbu plísní a prevenci podpořit.

6 tipů, jak zabránit vzniku plísni

Důležitá je nejen léčba, ať už pomocí volně prodejných přípravků nebo na doporučení lékaře, ale také prevence. Jejím základem je zabránit situacím, které podporují šíření plísni.

1. **Do bazénu jen v botách** - nejlepší prevencí je neseťkat se s plísněmi. Proto buďte velmi opatrní, a to nejen v bazénu, ale také v sauně nebo ve sprchách fitness center. Tedy všude tam, kde se jednoduše šíří plísně. Pomoci mohou boty, které ve sprše riziko přenosu sníží.
2. **Mast pomůže i po vyléčení** - po vyléčení jsou po určitou dobu pokožka nohou i nehty náchylnější k nové nákaze. Používejte tedy antimykotické masti, jejichž úkolem je zabránit návratu infekce.



3. **Noste prodyšnou obuv** – šíření plísní napomáhá teplo a vlhko. Důležité je nosit prodyšnou obuv, boty střídat a nechat pravidelně vyschnout. Pomoci mohou i antimykotické a dezinfekční spreje nebo ponožky se stříbrem.
4. **Přezůvky všude s sebou** – specialitou České republiky je sundání bot na návštěvě a případné zapůjčení cizích bot na domácí použití. Vždy nabídku hostitele na zapůjčení odmítněte.
5. **Cigaretu odložte** – [kouření](#) má i na první pohled zcela nesouvisející následky. A větší náchylnost k plísnovým onemocněním je jednou z mnoha.
6. **Vše, co sníte, vám tělo vrátí** – zdravý jídelníček pomůže vašemu tělu ochránit se nejen proti mykózám.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj

informací:

https://www.dermatologiepropraxi.cz/artkey/der-201503-0005_Onychomykozy.php

https://jag.journalagent.com/turkderm/pdfs/TURKDERM_57_1_6_8.pdf

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738081X0900248X>

<https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2005/06/08.pdf>

https://www.researchgate.net/profile/Lucia-Birosova/publication/236694774_Antimycotic_and_Antifungal_Activities_of_Amaranth_and_Buckwheat_Extracts/links/00b7d5278922173828000000/Antimycotic-and-Antifungal-Activities-of-Amaranth-and-Buckwheat-Extracts.pdf

http://www.edukafarm.cz/data/soubory/casopisy/23/medinews_1_11-vulvovaginitida.pdf

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667031323000404>

<https://europepmc.org/article/med/2556862>

[bylinkový čaj](#) [hygienická pravidla](#) [kvalitní obuv](#) [mykóza plíseň](#) [potravin y bohaté na vlákninu](#) [probiotika](#) [vitamin D](#) [vliv cukru na zdraví](#) [zdraví](#)

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz