

**H**ubové ochorenia nôh trápia každého druhého

z nás. Potvrďuje to aj dermatologička MUDr. Martina Hlavatá, ktorá tvrdí, že hubovým ochoreniam nôh je lepšie predchádzať, ako ich liečiť. „Liečba je nielen dlhodobá, ale aj nákladná. Zastaviť šírenie ochorenia v rodine je často komplikované, pretože nakaziť sa môže každý člen a vaše nohy sú v bezpečí, až keď sa vylieči posledný člen domácnosti, čo môže trvať aj rok.“

Hubové ochorenia nôh spojené s pálením, svrbením a bolesťou znamenajú pre každého stres a nervozitu.

„Najväčším problémom je, že pacienti si svoj problém doslova pestujú a k dermatológom chodia neskoro. Nielen preto, že sa hanbia, ale aj preto, že najprv skúšajú domácu liečbu, neskôr voľnopredajné liečivá a ku mne idú naozaj, až keď im nič nepomohlo. Pritom by stačilo dodržiavať niekoľko jednoduchých zásad,“ hovorí lekárka.

#### SYNTETIKA A VLHKO

Pri problémoch s nohami sa najčastejšie vyskytujú hubové ochorenia nôh – dermatomykózy, ktoré

**Vírusom, plesniam a hubám sa darí najmä vo vlhkom prostredí. Mikroklima topánok je ideálnym miestom na ich šírenie, zvlášť, ak sa topánkam nedostáva primeranej pozornosti.**

možno poznáte aj pod názvom atletická noha. Dermatomykózy tvoria takmer 70 % všetkých ochorení nôh a sú mimoriadne zákerné. Nakaziť sa môžete v spoločnej sprche, na kúpalisku, pri chodení naboso, používaním spoločných uterákov, ba aj spoločným praním bielizne pri nízkych

teplotách. Stačí neviditeľné množstvo odlúpnutej infikovanej kože. Mykózam sa darí v uzavretých úzkych topánkach, ideálne pre ich rast a množenie sú syntetické materiály a dostatok vlhkosti v topánkach, ktorá v nich ostáva, ak ich poriadne nevysušíte.

# Prečo sa treba starať o topánky



stres, keď sa prirodzene viac potíte, či choroba, keď máte zníženú imunitu.

#### ZÁSADY PRE ZDRAVÉ NOHY:

- ponožky perte pri vysokej teplote,
- obuv striedajte, od potu voľne vyschnie až za 24 hodín,
- noste bavlnené (funkčné) ponožky, denne ich meňte,
- po umytí nôh si vysušte všetky medziprstové priestory,
- do spoločných sprch, k bazénu noste vlastné prezuvky,
- nenoste celý deň uzavreté topánky, v práci sa prezúvajte,
- neobúvajte si vlhké topánky,
- nepožičiavajte si papuče a topánky,
- nechodte doma naboso,
- v obchode topánky neskúšajte bez ponožiek,
- pravidelne si dezinfikujte obuv roztokmi alebo dezinfekčnými prístrojmi,
- v prípade hubového ochorenia vydezinfikujte topánky a ponožky všetkých členov domácnosti špeciálnym prístrojom, ktorý obuv dezinfikuje ozónom.

(mb)

FOTO – FOTOLIA

INZERCIA

Viete, po čom vaše nohy túžia?

Po čistých a voňavých topánkach.

Prvý automatický sušič topánok s dezinfekčným ozónom

odstraňuje zápach

suší

likviduje vírusy, baktérie a plesne



TERAZ mimoriadna uvádzacia cena!

www.PoComNohyTuzia.sk

Nevyhnutný pre: aktívnych športovcov

Vhodný aj na: topánky, rukavice, lyžiarky, korčule, prilby



sucho a čisto už za 20 minút