**8 tipů pro boj s atletickou nohou**

**Atletická noha je nejčastějším kožním onemocněním, které jednou za život potrápí skoro každého z nás. S tímto mykotickým onemocněním chodidla se setkáváme převážně u lidí, kteří nosí neprodyšnou obuv a hodně se potí. Kromě sportovců se nevyhýbá ani vojákům, kuchařům, zedníkům či zemědělcům. Jak s ním bojovat?**

*„Atletická noha neboli mykotické onemocnění chodidla je infekce působená mikroskopickými houbami, která se vyznačuje subjektivními příznaky v podobě svědění kůže a objektivně postihuje nejčastěji kůži v meziprstí nohou, event. zevní okraj chodidla a patu nebo nožní klenbu. Projevuje se buď jako praskliny a zbělení kůže v meziprstí nebo ztvrdnutím kůže či puchýřky,“* vysvětluje prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, zakladatelka a přednostka Dermatologie prof. Hercogové – Kliniky preventivní dermatologie s. r. o.

K léčbě mykóz na nohou se nejčastěji užívají zevní léky, které působí proti mikroskopickým houbám.

„*Nejprve je třeba stanovit správnou diagnózu, někdy i s využitím mikroskopického vyšetření. Zevní léky jsou v různých podobách – roztoky, krémy, masti, spreje, laky na nehty. Musí se aplikovat nejen na postiženou oblast, ale i do širšího okolí, a to po dobu do zhojení projevů a poté ještě preventivně např. 1–2 x týdně. Součástí léčby je dezinfekce obuvi či předmětů. Pokud nestačí léky místní, lze využít celkové, příp. i ošetření laserem,*“ vysvětluje léčbu profesorka Hercogová.

**8 tipů pro boj s atletickou nohou**

* **Buďte důslední** – důslednost je v boji s mykózami hned po samotné léčbě ten nejdůležitější bod. Boj s plísněmi může být náročný a vyžaduje vytrvalost. Při nedodržování zásad se onemocnění snadno vrací a délka léčby se tím prodlužuje.
* **Věnujte čas hygieně** – nohy nejen pečlivě omývejte, ale hlavně sušte. Ručníkem projeďte všechny prostory mezi prsty tak, aby na nich nezůstalo jediné mokré místo. Pravidelně si také zastřihávejte nehty a ošetřujte kůžičku v jejich okolí.
* **Dezinfikujte** – ve svých botách trávíme převážnou část dne. Plíseň na šupinkách opadané kůže se v nich lehko zabydlí a může být důvodem recidivy onemocnění. Pořiďte si kvalitní dezinfekční sprej na boty a po každém použití je pečlivě vystříkejte. Stejně tak můžete využít babských rad a svým nohám dopřát každý den octovou lázeň.
* **Střídejte boty** – mykotické infekci se daří hlavně v teple a vlhku. Abyste se onemocnění zbavili, je nutné se tomuto prostředí vyvarovat. Nejlépe uděláte, pokud si každý den vezmete jiné boty, můžete je střídat třeba obden. Tak bude mít každý pár celý den na řádné vyvětrání a proschnutí.
* **Hlídejte si kvalitu** – a to jak při výběru bot, tak ponožek. Investujte do kvalitních přírodních materiálů, které zajistí prodyšnost. Ponožky volte bavlněné či bambusové, boty si nakupte celokožené či vzdušné otevřené, případně kvalitní látkové, které budete moct prát. Pozor si dejte hlavně na umělé materiály a gumu.
* **Měňte si ponožky** – nezapomínejte na čisté ponožky. Střídejte je i několikrát denně, pokud se vám nohy potí. Pomůžete tím léčbě a zabráníte rozvoji onemocnění.
* **Do bazénu s žabkami** – veřejné prostory bazénů a saun jsou pro plísně rájem. Ačkoliv by se člověk s kožní mykózou měl těmto místům vyhýbat, ne vždy lidé toto pravidlo dodržují. Šupinky odloupnuté nakažené kůže pak lehko nakazí dalšího návštěvníky zařízení. Proto raději choďte v nazouvacích botách, které plosky nohou ochrání.
* **Nedělte se o věci** – nepoužívejte stejný ručník či ponožky s kamarády či členy rodiny. Stejně tak si pořiďte svou vlastní sadu na manikúru. Zamezíte tím šíření a ochráníte sebe i ostatní.

**TIP – Léčba mykóz na Dermatologii prof. Hercogové**

Trápí vás plísně nohou? Neodkládejte vyšetření u odborného lékaře, domluvte si kontrolu na Dermatologii prof. Hercogové – Klinice preventivní dermatologie co nejdříve. Infekce se může začít šířit do okolí a postihovat větší partie kůže (např. nárt) nebo nehtové ploténky.

**Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o.**

**Adresa: Bubenečská 284/12, 160 00 Praha 6**

**Více info na** [**www.klinikadermatologie.cz**](http://www.klinikadermatologie.cz)

