

## Kojų ir nagų grybelis sportininkams: kaip su juo kovoti?



### Gydykite greitai, kad sustabdytumėte plitimą ir išvengtumėte rimtų problemų

Sportininko pėdos niežėjimas ir deginimas yra dažnas priešas, tykantis visose rūbinėse. Tačiau tokią pėdos būklę galite gauti net ir nebuvę sporto salėje. Tai apima dvi atskiras infekcijas: vieną, kuri veikia jūsų kojų odą, kuri yra vadinama klasikinė sportininko pėda, ir kitą infekciją, kuri veikia jūsų nagus, vadinamus mikotiniais nagais. Jie abu yra labai dažni, nes yra lengvai sukeliami grybelio.

Dermatologė Pamela Ng, medicinos gydytoja, paaiškina, ką reikia žinoti apie šią bendrą būklę, ir pagrindinius būdus, kaip ją sustabdyti. Sportininko pėda yra labai užkrečiama grybelinė infekcija, kuri yra didesnės grybelinių infekcijų šeimos, veikiančios odą ir nagus, dalis. Tai apima niežulį ir grybelį. Kadangi tai grybelis, jis klesti drėgname, šiltame jūsų sporto salės rūbinės, vonios kambarių ir dušų aplinkoje. Sportininko pėda atsiranda tiesiogiai kontaktuojant su užterštais paviršiais, dažniausiai šiose bendro naudojimo patalpose, taip pat ji atsirasti gali pėdai ilgai būnant prakaituojančių, prigludusių batų viduje. Sportinės pėdos simptomai yra pleiskanojantis, niežtintis bėrimas ant kojų ir tarp pirštų. Mikotiniai nagai pasikeičia iki rusvai geltonos spalvos, ir patys nagai tampa stori, trapūs bei netgi atsiskiria nuo nagų guolio. Šie dalykai yra ne tik kosmetinė problema; kai kuriems tai gali sukelti rimtų sveikatos problemų. "Jei esate diabetikas arba turite nusilpusią imuninę sistemą, svarbu kontroliuoti pėdų grybelio problemas", - sako dr. Ng. "Grybelinės infekcijos gali sukelti odos sustrūkinėjimą ir sukelti tokias ligas kaip celiulitas ar pėdų opos".

### Kreipkitės į dermatologą, kad tiksliai nustatytumėte problemą

Pėdų grybelis neišnyks savaime, sako dr. Ng. "Jei manote, kad turite kojų ar kojų nagų grybelį, kreipkitės į dermatologą", - sako ji. Yra keli tyrimai, kuriuos jūsų dermatologas gali atlikti, kad tiksliai nustatytų, kas vyksta. "Svarbu žinoti, kad yra ir kitų ligų, galinčių sukelti nagų pokyčius", - sako ji. "Pavyzdžiui, mes galime matyti tokius dalykus kaip plokščialąstelių ląstelių odos vėžys nagų guoliuose ir net melanomą, kurios spalva yra rusva arba juoda."

### Gydytojai nusprendžia geriausią gydymą

Geriausias grybelinių nagų infekcijų gydymas yra receptinis vaistas, kurį dermatologas gali paskirti

vartoti du ar tris mėnesius kiekvieną dieną. Tabletės tinka ne visiems, nes geriamieji priešgrybeliniai vaistai gali sąveikauti su kitais vaistais ir paveikti kepenis. Laimei, jei nenorite ar negalite išgerti tablečių, yra ir kitų sprendimo būdų nagų grybeliui gydyti. Nors vietiniai vaistai yra pageidautini dėl mažos šalutinio poveikio rizikos ir sąveikos su kitais vaistais, jie turi daug ilgesnį gydymo laiką. Paprastai vietinio vartojimo vaistų klirensas (pasišalinimo iš kraujo greitis) yra mažesnis, palyginti su geriamosiomis tabletėmis. „Naujesni vietiškaai vartojami priešgrybeliniai vaistai, įskaitant Efinaconazole ir Tavaborole, geriau įsiskverbia į nago plokštelę, todėl jie ir veikia efektyviau, palyginti su senesniais vietinio vartojimo vaistais“, - sako dr. Ng. Ji sako, kad vietiškaai vartojami vaistai geriausiai tinka, jei jus užpuolęs kojų ar nago grybelis tik dalinai įsiskverbęs ir paveikęs nagus.

FDA (maisto ir vaistų kontrolės tarnyba) patvirtino lazerius, kaip laikiną pagalbą/ gydymo priemonę, padidinant „švarių“ nagų kiekį. Tačiau išgijimo dažnis yra mažesnis nei po geriamųjų vaistų ir vietinio vartojimo vaistų. Fotodinaminė terapija yra tik vidutiniškai sėkminga taikant grybelinėms nagų infekcijoms. Tai apima fotosensibilizuojančio agento naudojimą, o tada jo veikimą šviesos šaltiniu. Dr. Ng sako, kad ši procedūra gali būti neapdrausta jūsų draudimu. Norint nustatyti tikrąjį fotodinaminės terapijos onichomikozės (nagų grybelio) gydymo rezultatą, reikia daugiau tyrimų.

"Deja, net jei nagas išvalomas jį paveikus lazeriu ar kitais vaistais, nagų grybelinės infekcijos turi tendenciją pasikartoti, ypač jei esate linkęs į šios rūšies infekciją", - sako dr. Ng. Reguliariai naudojant vietinį priešgrybelinį kremą po grybeliu paveikto nago išgydymą, galima išvengti grybelinės infekcijos pasikartojimo. Ji sako, kad gydant pėdų ir nagų grybelį yra taip pat naudinga batų viduje papurkšti priešgrybelinį purškalą ar miltelius, kad sumažintumėte pasikartojimo riziką.

### **Gali padėti nereceptinis kremas**

Jei jūsų pėdų grybelio infekcija yra tik ant kojų odos, tada gydytoja Ng rekomenduoja be recepto įsigyti priešgrybelinį kremą. "Kremai man patinka labiau nei purškalai ar pudros, nes kremai visiškai padengs pėdą ir apdoros visą odos paviršių", - sako ji. „Įsitikinkite, kad patepėte tarp kojų pirštų, nes būtent ten matome daugiausia problemų, tose šiltose ir drėgnose vietose“.

### **Patarimai, kaip kovoti su pėdų grybeliu**

Geriausias būdas kovoti su pėdų grybeliu yra sumažinti jo poveikį (galite naudoti Cutasept F). Yra keletas paprastų dalykų, kuriuos galite padaryti, kad išvengtumėte pėdų ir nagų grybelio.

- Po mankštos gerai nusiplaukite ir nusausinkite kojas. Būtinai nusausinkite tarp pirštų.
- Jei naudojate tokiomis bendromis patalpomis kaip savo sporto salės dušas ar vietinio baseino patalpos ir dušai, dėvėkite neperšlampamus batus, pvz., Šlepetes, kad kojos nesiliestų su užterštais paviršiais.

- Jei įtariate, kad jums vystosi sportininko pėda, nedelsdami gydykite ją aukščiau paminėtais ne receptiniais kremais.
- Kadangi sportininko pėdos ir kojų nagų grybelis klesti tamsioje, drėgnoje aplinkoje, dėvėkite batus, kurie kvėpuoja ir nesulaiko prakaito jų viduje, ir dažnai keiskite kojines. Investuokite į keletą brangesnių kojinių porų, kurios pašalina drėgmę nuo jūsų odos.
- Būtinai saugokite savo kojas namuose, jei kas nors serga pėdų infekcija.

### **Uždelsto grybelio keliamas pavojus**

Didžiausias pavojus negydyti pėdos ar kojų nagų grybelio yra tai, kad jis gali išplisti į kitas kūno dalis, pavyzdžiui, rankas ir kirkšnį. Jei dėl kokių nors priežasčių negalite iš karto gydyti nagų ar kojų grybelio, bent jau naudokite priešgrybelinį vietinio vartojimo kremą ant aplinkinės odos, sako dr. Ng. Tai sustabdys kelių infekcijos plitimui ir nepažeis odos.

<https://health.clevelandclinic.org/how-you-can-stop-foot-and-toe-fungus-in-its-tracks/>

#cutasept, #cutasept f, #nagų grybelis, #nagu grybelis, #nago grybelis, #pedu grybelis, #nagu grybeliui gydyti, #kojų grybelis, #grybelis, #pėdų grybelis.