



A nyári napsütés és meleg, a strandolás nem csak örömet tartogat, de kellemetlenségeket és akár komolyabb bőrbetegségeket is. Mit tegyünk, hogy megelőzzük a bőr gombásodását, és mi legyen, ha mégis megfertőződünk? Kérdéseinkkel **dr. Bíró Ibolya** bőrgyógyászt kerestük fel.

Itt a nyár és a strandszezon. Izzadunk és támadhat a bőrgomba. Mit tegyünk, hogy ne mi legyünk az áldozat?

A legfontosabb a hajlamosító tényezők kizárása. A gombának, hogy megtapadhasson és szaporodhasson, nedvesség kell, ez tartja őket életben, és ilyen közegben szaporodnak. Ezért nagyon **lényeges, hogy a bőrt szárazon tartsuk**, úgy az egészséges, mint az esetleg már problémás testrészt.

A nyári hőségben az egész testünk izzad, különösen a hajlatokban, és ha kövérebb a test, akkor a has alja és az alsó testrész közötti bőrfelületeken is. A lényeg, hogy naponta többször mosakodjunk, zuhanyozzunk, majd alaposan töröljük szárazra magunkat.

Fontos, hogy erre a célra mindig külön törülközőt használjunk, mert a gombás fertőzés továbbvihető. Ha valaki nem tud hozzáférni kényelmesen például a lábujjak közötti részhez, akkor azt akár hajszárítóval is lehet szárítani.

Ugyanezek a szabályok érvényesek strandoláskor is?

Igen. Mindig tiszta bőrrel menjünk be a vízbe, azaz fürdőzés előtt mossuk le magunkról a krémeket, napolajat. Azért is szükséges ezt megtenni, mert a kozmetikumok bármennyire kímélő, allergiát nem okozó anyagokból vannak, mégiscsak vegyszerek, szennyezik a vizet és meglehet, hogy nekünk nem, de másoknak allergiát okozhatnak.

Miután lubickoltunk, töröljük magunkat szárazra, ha szükséges, kenjük be ismét magunkat fényvédővel. A lábunkat se hanyagoljuk el, különösen a négyes és ötös lábujj közötti bőrréteget (*a lábujjak számozását a nagylábujjtól kezdjük – szerk. megj.*), amiről általában el szoktunk feledkezni, pedig ez az egyik kedves búvóhelye a gombának.

A strandon a lábmosóban, medencében, öltözőben sokan megfordulnak. Ezeken a helyeken nagyobb a fertőzésveszély?

Egyáltalán nem, mert a hivatalosan működtetett strandokat, fürdőhelyeket alaposan fertőtlenítik. Sokkal nagyobb probléma a klór, ami bőrirritáló hatású, és okozhat allergiát. Ez is, akárcsak a gombás fertőzés, viszket, de, hogy mi okozza az irritációt, szakember tudja eldönteni, így jobban tesszük, ha nem kengetjük magunkat semmivel, hanem orvoshoz fordulunk.

Nyáron sokféle krémet, napfényvédőt, hidratálót, izzadság gátlót kenünk a bőrünkre. Árthatunk is ezekkel?

Alapvető dolog a bőrgyógyászatban, hogy „**nedvest a nedvesre, mint kedvest a kedvesre**”. Ha valakinek nedves, izzad a lába, akkor arra csak sprayt, folyadékot tegyen, semmiképpen ne krémezze, mert valójában a krémekkel elfedjük a leváló, nedvező részt és akkor csak fokozódik, szaporodik a felületen a gomba. Ilyen felületre nem ajánlott a krém.

Akkor kenhetjük krémmel a bőrfelületet, ha már kiszáradt. Először mindenképpen sprayt, folyadékot használjunk. Nagyon jótékony hatású lemosásra a közönséges, háztartásban használt **szódapor**, főleg ágyékban, hónaljban.

A bőr gombás fertőzésének melyek az első, tipikus jelei?

A fertőzött részen a bőrfelület piros, a szélén hámló részekkel. Súlyosabb esetben a felső hámréteg lejön, nedvessé válik, és nagyon viszket. Ha hosszabb ideig nincs megfelelőképpen kezelve, akkor a gomba mélyebbre hatol, teljesen feljön a felhám és a felület kisebesedik, nedvezik.

Épp ezért kell a gombás felületet szárítani, szárazra törléssel vagy fertőtlenítő oldatokkal, mert akkor nincs táptalaja a gombáknak. Fontos, hogy addig, amíg szakemberhez fordulunk, az egészséges bőrt válasszuk el a gombástól. Az összefekvő, például lábujjak alatti részt akár egy kis gézlappal is el lehet barikádozni.

A gumicsizma is nagyon jó táptalaja a gombáknak, őseink nem hiába használták a kapcát: természetes anyagból készült, és jól felszívta a nedvességet. A nejlonharisnya, műanyag zokni, szintetikus anyagból készült lábbelik mind igen hátrányos helyzetbe hozzák a bőrt.

A körömgomba is igen gyakori, szinte népbetegség. Amellett, hogy nem esztétikus látvány, kellemetlen is.

A körömgomba is megfelelő táptalajon tapad meg: a természetben a nedves, korhadó fák törzsén, az emberi szervezetben pedig olyan helyen, ahol keringési zavar van. A **nedvesség** hajlamosító tényező, de az **egészségtelen táplálkozás** is fontos tényezője a nagylábujjon jelentkező körömgombának.

A körömgombásodást okozhatja a **köröm sérülése** is. Az ütés következtében sérül, összenyomódik a köröm felülete, a kis hajszálerekben nincs megfelelő keringés, ezért a kezelés során ezt kell helyreállítani.

Melyek a körömgomba tünetei?

Két típusú gomba támadhatja meg a körmöt: az egyik a köröm végétől nő a körömágy felé, a

másik a körömágytól a köröm vége felé. A betegség jele, hogy a körömlemez elszíneződik, megvastagodik, deformálódhat is akár, és alatta sárgás morzsalék található. Ez a törmelék nyomhatja a körömágyat, fájdalmat is okozhat.

Egyik nagy ellenségünk a **Candida** gomba, ami a tápcsatornán jut be a szervezetbe, gyorsan szaporodik. A másik a **fonalas gombák**, amelyek kívülről támadják a körmöt és a lábujjak közötti bőrredőt, lábfejet.

Csak kicsit viszket a bőr, csak kicsit sárgás a köröm – áztatgassuk, kezeljük otthon, vagy inkább menjünk bőrgyógyászhoz?

Ha szárazon tartással, sós vízben áztatással nem tudja a beteg uralni a helyzetet, és a tünetek súlyosbodnak, akkor fel kell keresni a szakorvost, hogy megfelelő kezelést adjon. Ez általában két-három nap alatt eldől, ennél többet nem szabad várni, mert a folyamat fokozódhat, és nagy felületre is kiterjedhet a betegség.

Körömlakkal, műkörömmel, ráépített zselés körömmel akár el is lehet kendőzni a bajt. Nyáron, szandálszezonban ezt sokan, elsősorban a hölgyek, meg is teszik. Ez jó, vagy csak olaj a tűzre?

Pillanatnyilag megoldás, de nem esztétikus. Egy megvastagodott körmöt le lehet fedni körömlakkal, de csúnya, mert mindenképp látszik az álcázás. Sokkal egészségesebb, ha már télen felkészülünk a nyárra, és ha gond van, idejében elkezdjük a kezelést.

Egyébként a körmök állapotából – szín, fény, forma - meg lehet állapítani egy ember egészségi állapotát. Régen, amikor még nem volt divat a körömlakk, kiépített köröm, sokkal többet tudtunk a betegekről, mint ma. A körmöknek védő szerepe van, az ujjbegyek védelmét szolgálják, **az egészséges köröm az egészséges szervezet jele.**

A kezelésére vannak természetes gyógymódok, de gyógyszeres kezelés is. Utóbbinak viszont mellékhatásai vannak. Ön mennyire híve a kemikáliákkal való orvoslásnak?

A gyógyszeres kezelés csakis azoknak javallott, akiknek a keringése rendben van, mert a hatóanyag csak így jut el a körömágyon keresztül a gombás részekhez. Ha a betegnek például érszűkülete van, teljesen felesleges gombaölő tablettát adni.

Jótékony hatású viszont, és lábáztatásra ajánlom a betegeknek a **parajdi jódos, kénes só**t, ami kiváló gombaölő hatású. Jó, ha a gombás lábat minden nap fertőtlenítjük, áztatjuk. Ezt tehetjük akár ülőmunka végzése közben is, és az sem tragédia, ha a hétből egy-két napot elfelejtünk.

Drasztikus beavatkozás, de megoldás-e műtéti úton eltávolíttatni a gombás körmöt?

Csak akkor szükséges, ha a köröm benőtt és idegen testként működik a köröm körüli lágy részekben, ha begyullad, gennyesedik, vagyis nagyon súlyos a fertőzés. Van, akinek hajlama van a körömbenövésre, és akinek már egyszer volt ilyen, azzal előfordulhat, hogy kétszer-háromszor is meg kell műteni.

Körömgomba miatt **műtétet végrehajtani nem szabad**, és felesleges is, hiszen a körömágy a beteg. Amíg ez nem gyógyul meg, addig a műtét után mindig beteg köröm fog visszanőni.

A televízióban patikákban kapható ecsetelőket, stifteket, lakkokat, krémeket reklámoznak, amelyek pár hét alatt eltüntetik a gombát. Valóban így van?

A krémek, a körömgomba megfelelő stádiumában valóban jók, mert helyileg hatnak. Mi, szakorvosok azt tanácsoljuk, hogyha csak egy-két köröm beteg, akkor helyileg lehet kezelni, ecseteléssel, gombaölő lakkal, de mint mondtam, nagyon fontos, hogy a lágyrészhez az odavivő tápanyagot fokozni kell.

Tehát nem elég a külső tüneteket megszüntetni, hanem a belső, kiváltó okokat is kezelni kell, mert a kettő együtt igazán hatásos?

A kezelés nem csak kenegetést jelent, hanem **életmódváltozást** is. Fontos, hogy minél több vizet igyunk: nyáron az izzadás miatt fokozni kell a folyadékbevitelt, mert ha nem, a szervezet megőrzi a bevitt mennyiséget a létfontosságú szerveinknek, és nem jut belőle az ujjbegyünknek.

Jótékony hatású a masszírozás, mert serkenti a vérkeringést, és **ha több tápanyag jut a körömágyhoz, akkor a gombák nem tudnak szaporodni.**

Méregtelenítsük a szervezetünket. Fogyasszunk minél több zöldséget, gyümölcsöt, ha lehet, akkor nyersen.

Együnk barnarizst, hajdinakását, árpát, édesburgonyát, igyunk gyógyteákat, étrendünk legyen rostban gazdag. Reggel ne sajnáljuk rá az időt, együk meg a szelet vajas – nem margarinos – kenyeret, tojást. Dolgoztassuk meg a májunkat, és **nem kell az epét kímélni**, minden nap ki kell üríteni, mert az epesavak a legjobb belső gombátlanítók. Fontos a méregtelenítés szempontjából a napi legalább egyszeri székletürítés is.

Úgy tartják, hogy a köröm- és bőrgombát könnyű „összeszedni”, annál nehezebb megszabadulni tőle. Mennyi idő a kezelés, gyógyulás?

A gombás fertőzéseket addig kell kezelni, amíg látszanak a tünetek, elváltozások és utána még egy hétig. Ez egy lassú, hosszas folyamat. Hat hét, két hónap, amíg egy bőrgombásodás teljesen meggyógyul.

A körömgombánál, a lábkörömnél, javallott a három hónapos gyógyszeres kezelés, plusz az egészséges köröm kinövéséig szükséges a rendszeres áztatás, fertőtlenítés, ami akár 9 hónapba, egy évbe is telhet.