**Mykóza není jen nehtová aneb desatero proti plísni**

**Nepříjemné svědění? Začervenání? Odlupující se kůže? I tak může vypadat kožní mykóza. Nenechte se mýlit, nejde pouze o estetiku, ale o seriózní zdravotní problém, který zdaleka nepostihuje pouze nehty. Může se objevit na pokožce kdekoli na těle. Rozpoznejte mykózu včas a dostaňte se opět do formy. Správná léčba a včasné rozeznání problému je základem úspěšného vyléčení.**

Kožní nebo nehtová, s mykózou se v minulosti setkala řada z nás. Málokdo si ale uvědomoval, že trpí právě plísňovým onemocněním.\* Chyba. První krok ke zdravým nehtům a pokožce je rozpoznání příznaků. Kdy máme zpozornět a začít trable řešit? Utněte je hned v počátcích, ne až v momentě, kdy je mykóza výrazně viditelná nebo nás obtěžuje. Svědění, olupování nebo začervenání kůže, v pokročilé fázi puchýřky a vřídky na kůži nejsou normální. Co se týká nehtů, jakmile změní barvu či strukturu, něco je v nepořádku. Pokud mykóza např. v případě nehtů postihne více než 25 %, lokální léčba už nemusí být úspěšná.\*\*

Co dělat, když nás kožní či nehtová mykóza překvapí? Záleží jen na nás, pro jaký krok se rozhodneme. Můžeme navštívit lékaře nebo požádat o radu lékárníka. V případě návštěvy lékárny ale lék vybírejte pečlivě podle toho, co vás trápí a s ohledem na místo výskytu i na to, jak lék působí. V lékárně je řada přípravků, ale ne všechny mají stejný účinek. Některé původce mykotického onemocnění pouze potlačují, jiné původce přímo ničí. Například účinná látka Naftifin, obsažená v přípravku Exoderil, proniká do hlubších vrstev kůže, kde zabraňuje šíření mykotického onemocnění a rychle ulevuje od svědění. Abychom ale zabránili návratu onemocnění, doporučuje se pokračovat v léčbě ještě alespoň dva týdny po vymizení příznaků nebo obtíží.

**Desatero proti plísním**

**Jak mykotickému onemocnění předcházet?**

1. Pantofle vždy s sebou. Koupaliště, bazén, sauna nebo fitko, plísně mají rády hlavně vlhká prostředí. Kontrolku zapněte na všech místech, kde se bosá noha setkává se zemí. Příště si do tašky k ručníku přihoďte i přezůvky.

2. Ty karimatky. Sportem ke zdraví? O tom není pochyb. Mykóza může čekat ale i ve sportovních centrech. Pilates nebo hodina jógy, vždy půjčenou karimatku důkladně vyčistěte dezinfekcí nebo vezměte vlastní, jistota je jistota. Ponožky nestačí, protože mykóza se může objevit kdekoliv na těle, nejen na chodidlech, i když právě tam je nejčastější.

3. Boty už jenom své a pořádně si je střežte. Je pravda, že naše výstavní lodičky nebo nejpohodlnější kecky jen tak někomu nedáme. Totéž by mělo platit i o domácích pantoflích.

4. Kvalita nad kvantitou. Když se jedná o boty, není radno šetřit. Spokojte se raději s garderobou, která bude čítat o dva páry bot méně, ale o to budou kvalitnější. Za pár ušetřených korun nám ty trable nestojí. Při nákupu nových krasavic vybírejte prodyšné, přírodní materiály, ve kterých bude noha dýchat, nedojde k jejímu zapaření a chodidlo zůstane v suchu.

5. Vybírejte pečlivě. Chodíte na pravidelnou pedikúru? Tak to má být. Dejte si ale pozor, aby používané nástroje byly sterilní. Dáváte přednost domácí péči? Kupte si pemzy na jedno použití a mějte své vlastní.

**A jak se mykózy zbavit?**

6. Včasná a správná léčba je základ a věřte, není na co čekat. Mykóza sama nezmizí. Něco se vám nezdá? Obraťte se na lékaře nebo lékárníka a řešte trable co nejdříve. Volně prodejný léčivý přípravek Exoderil, který ničí původce mykotického onemocnění, je k dostání jak ve formě krému, který je vhodnější na léčbu kožních mykóz, tak i ve formě roztoku, který je ideální na nehty a vlasatou pokožku hlavy.

7. V léčbě buďte pečliví a trpěliví. Problém se nevyřeší ze dne na den. Léčba může být zdlouhavá a bohužel i opakovaná. Myslete na to, že ještě minimálně dva týdny po vymizení příznaků bychom měli vytrvat a místa postižená mykózou i nadále ošetřovat léčivým přípravkem.

8. Dezinfikuj, dezinfikuj, dezinfikuj. Pravidlo, které je potřeba dodržovat především v době, kdy nás mykóza zrovna trápí. Obuv, ponožky, rukavice – hlavně po sportu. Dezinfekční sprej, přípravek jak pro tělo, tak pro obuv, je dobré mít vždy po ruce.

9. Zlaté ručníkové pravidlo – každý člen rodiny má svůj, jeden na tělo a jeden na nohy, aby se plíseň nerozšířila, jak po těle, tak na někoho dalšího. Pokud nás mykóza zrovna přepadla, chce to měnit ručníky každý den.

10. Zahajte fázi zvýšené hygieny. Omývání podlahy, úklid koupelny, vysávání. Mykotické onemocnění je infekční, odstraněním odpadlých šupin postižené kůže zabráníme jeho přenosu nebo pozdějšímu návratu.

Více na [www.exoderil.cz](http://www.exoderil.cz)

\* Zdroj dat: Výzkumná agentura Ipsos, Léčba mykóz, závěrečná zpráva září 2018, reprezentativní průzkum, vzorek je reprezentativní podle hlavních sociodemografických charakteristik (pohlaví, věk, vzdělání, kraj, velikost místa bydliště), ČR populace 18–65, vzorek pro rekrutační část tvořilo 3 150 respondentů, vzorek pro hlavní sběr dat tvořilo 833 respondentů, realizace sběru dat 15. 8. 2018 – 5. 9.  2018, respondenti byli dotazováni na poslední půlrok, tzn. na období cca březen–srpen 2018).

\*\* Jedličková A., Mašata J., Skořepová M. Lokální mykózy. Praha, Jessenius Maxdorf, 2008. In Litvík M. Lokální a systémová léčba onychomykóz – doporučení pro praxi. Remedia. Praha: 2009. <http://www.remedia.cz/Clanky/Farmakoterapie/Lokalni-a-systemova-lecba-onychomykoz-doporuceni-pro-praxi/6-L-xj.magarticle.aspx>.

**Kontakty pro média:**

Markéta Hrabánková, Havas PR Prague, PR Manager, marketa.hrabankova@havaspr.com, mob.: + 420 702 213 341

Nicole Baronová, Havas PR Prague, PR Executive, nicole.baronova@havaspr.com, mob.: + 420 725 786 761