

Gljivične infekcije

Gljivične infekcije kože, kose, noktiju i sluznica učestali su problem. Premda ne izazivaju veće poremećaje, potrebno ih je tretirati kako bi se spriječilo širenje infekcije. Ukoliko se ne liječe, mogu dovesti do trajnih promjena nazahvaćenim područjima, a u određenim situacijama mogu nastati i sistemske gljivične infekcije koje mogu zahvatiti različite organe.

Predispozicija za gljivične infekcije

Gljivice kao takve žive na našoj koži i s njima smo neprekidno u dodiru putem različitih predmeta iz neposrednog okoliša. Infekcije se najčešće javljaju kod pada imuniteta, što se može desiti tijekom neke druge bolesti, fizičke iscrpljenosti, neravnomjerne prehrane, nedostatka vitamina i minerala ... Oštećenja na koži i sluznicama tada postaju mjesto gdje se nastanjuju i razmnožavaju gljivice. Infekcije najčešće zahvaćaju područje kože, sluznicu usne šupljice i spolnih organa, kosu i nokte.

Pripravci za lokalnu primjenu

Kod gljivičnih infekcija uvijek treba djelovati lokalno i sistemski. Lokalno se nanose uljne mješavine ili kreme koje sadrže protugljivična eterična ulja, dok sistemski djelujemo preparatima za poticanje rada imunološkog sustava (SIPF Echinacea). Neophodno je prilagoditi prehranu i po potrebi dodatno unositi deficitarne vitamine i minerale.

Ovisno o dubini zahvaćenog tkiva kože ili sluznice, gljivične infekcije dijelimo na površinske, kutane (zahvaćaju cijelu debljinu kože) i subkutane (zahvaćaju tkivo ispod kože). Prema tome se i izrađuju pripravci za njihovo tretiranje. Eterična ulja sa protugljivičnim djelovanjem su čajevac, palmarosa, timjan kemotip geraniol, geranij burbon, lovor, eukaliptus globulus i timjan timol. Ova ulja poredana su po snazi protugljivičnog učinka i sukladno težini infekcije pripremaju se njihove mješavine. Obično se u smjesu dodaje i biljno ulje tamanua koje pojačava protugljivični učinak eteričnih ulja.

Najčešće zahvaćena područja su stopala (između prstju i nokti), pazusi i prepone te spolni organi. Sva ova područja neophodno je držati suhima tijekom dana, što znači da ukoliko se noge pretjerano znoje, treba promijeniti čarape jednom do dva puta tijekom dana. Vlažna područja izuzetno su sklona razvoju gljivica. Kod pojačanog znojenja, savjetujemo tijekom jutra nanesti puder sa protugljivičnim uljima kako bi se održala suhoća a ujedno ostvarilo protugljivično djelovanje. Nakon tuširanja i prije spavanja sva zahvaćena područja dobro osušiti ručnikom, lagano, ne trljati. Nakon toga nanesti uljnu smjesu sa protugljivičnim uljima. Tretman treba trajati 10 do 14 dana, nakon čega se napravi pauza i ponovi još jedan ciklus kako bi se gljivice zasigurno uklonile sa zahvaćenog područja.

Kod gljivične infekcije ženskih spolnih organa, izrađuju se vagitoriji sa protugljivičnim uljima, koji se primjenjuju dva puta dnevno, tijekom 10 – 14 dana. Kod zahvaćenosti noktiju, tretmani traju najmanje mjesec dana, a mogu i duže. Kada je zahvaćeno vlasište, preporučuje se utrljavanje smjese na zahvaćena područja, a kosu treba prati sa

šamponima koji sadrže gore navedena eterična ulja. Gljivične infekcije usne šupljine tretiraju se otopinom za ispiranje koja sadrži gore navedena eterična ulja.

Nakon tretmana simptomi i znakovi infekcije potpuno nestaju. Ponavljane infekcije ili slab odgovor na terapiju obično ukazuju na postojanje slabijeg imuniteta ili određenih bolesti. Ukoliko je određen točan tip gljivice koja je uzročnik bolesti, tada možemo i vrlo precizno određenim uljima djelovati specifično na tu određenu gljivicu.

Prevenција

Za sprječavanje ponovne infekcije važno je slijediti ove upute:

- izbjegavati nošenje uske odjeće
- izbjegavati sintetičko donje rublje
- nositi pamučne gaćice i čarape
- održavati osjetljiva područja suhima tijekom dana (brisanje, puder)
- presvući se nakon izlaska iz bazena ili mora
- ako već imate gljivično oboljenje, posebnu pozornost posvetite pranju rublja, jer uobičajen način pranja ne uklanja gljivice, osim visoke temperatura, pa se preporučuje iskuhavanje i glačanje rublja.
- donje rublje i čarape treba svakodnevno mijenjati.
- nakon kupanja ili tuširanja dobro posušiti osjetljiva područja (ne trljati ručnikom!)
- uzimati probiotike (Maxi-Flore) radi regulacije crijevne flore, a posebno tijekom antibiotske terapije
- smanjiti unos šećera i alkohola, prestati pušiti
- ne spavajte u rublju koje ste nosili cijeli dan nego odjenite spavaćicu ili pidžamu.
- kod brisanja intimnih područja, brišite ga u smjeru od naprijed prema straga, jer gljive nastanjuju probavni sustav te je zbog blizine analnog otvora povećana mogućnost infekcije kod žena
- izbjegavajte uporabu jakih sapuna za pranje kože jer oni uništavaju normalnu bakterijsku floru koja nas štiti od razvoja gljivičnih infekcija
- radite na jačanju imunološkog sustava pravilnom prehranom, uzimanjem multivitamina s mineralima (naročito onih koji sadrže željezo i cink) i redovitim vježbanjem

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica