

Doznajte sve o gljivicama: Koji su simptomi i kako se konačno riješiti te dosadne infekcije?



Procjenjuje se da će od **gljivičnog oboljenja stopala ili tinee pedis** jednom u životu oboljeti čak **70 posto svjetske populacije**. Brojka je tako visoka jer gljivice jako vole **mračna, vlažna i topla mjesta** poput **čarapa i cipela**.

Nastanjuju se najčešće među **nožnim prstima**, a **25 posto** odraslih osoba će imati neku vrstu gljivica na **nožnim noktima (onihomikozu)** do kad napune 40 godina. Od gljivičnih oboljenja češće oboljevaju ljudi u podnebljima gdje se nose **zatvorene cipele** pa je ova bolest dobila i naziv „**kazna civilizacije**“.

Kako se prenosi gljivična infekcija i koji su njezini simptomi?

Gljivična infekcija noktiju i kože **zarazna je bolest** izazvana **patogenim gljivicama** koje se mogu prenijeti **s čovjeka na čovjeka**, a u početku se infekcija može razvijati **bez ikakvih vidljivih simptoma**.

Najčešći simptomi su **suhoća, ljuštenje, svrbež**, a ako se pravovremeno ne reagira koža može postati **raspucala i bolna** i mogu se javiti **mjehurići**. Gljivice na noktima isto tako nisu nimalo lijep prizor.

Pojavit će se **mrlje i bijele pruge na površini nokta** koji će potamniti, postati debeli, te isto tako poprimiti neugodan miris. Ovi su problemi vrlo lako rješivi.

Prvom pojavom simptoma trebalo bi se pobrinuti **da se infekcija ne širi dalje i da što prije prođe**. Najbolje je posegnuti za **kremama i otopinama**, a primjerice **Exoderil** sadrži **djelatnu tvar naftifin i učinkovito djeluje na kožne gljivice, kvasnice, plijesni i druge gljivice**. Već nakon prvih par nanošenja **osjeća se olakšanje i nestaje svrab**, ali treba je nastaviti primjenjivati **nekoliko tjedana** jer gljivice su **vrlo sklone recidivu**.

Nokti koji su zahvaćeni gljivicama su puno teža stvar i treba biti jako uporan. Njih se kapa **otopinom** i treba ih tretirati između **4 i 6 mjeseci**, a ponekad treba čekati dok **novi nokat** potpuno ne izraste. [Exoderil](#) ima prednost jer je te preparate dovoljno nanijeti **samo jednom dnevno** na oboljelo područje pa se tako **cijeli tretman pojednostavljuje**.

Kako spriječiti ili liječiti gljivičnu infekciju?

Valja imati na umu kako **pojačana higijena** nije presudna u borbi protiv gljivica koliko je to **pravilno brisanje**. Naime gljivicama se lako možete **zaraziti u javnim prostorima** kao što su tuševi u teretanama, bazeni ili saune i koliko se god tuširali nakon toga, one neće proći.

Važno je da ih **dobro osušite ručnikom** nakon kupanja, te nanesete **kremu protiv gljivica**. Ako držite svoja stopala suhim, gljivice naprosto **neće imati više gdje rasti**. Infekcija nema veze sa **čistoćom**, jer čak i ako perete noge nekoliko puta na dan svejedno se možete **zaraziti** na nekom **javnom mjestu**, osobito ako su vam **stopala vlažna i hodate bosu**. Isto tako infekciju možete dobiti ako koristite **ručnik ili cipele zaražene osobe**.

Nosite japanke ili natikače u tuševima i odmah **operite** svu **posteljinu i čarape odvojeno** jednom kad ste saznali da imate **tineu pedis ili onihomikozu**. **Dezifincirajte cipele** i često ih provjetravajte, te nastojte ne biti baš po cijepe dane u njima. Nožnim prstima je isto tako potreban zrak.

Gljivična oboljenja stopala i noktiju pogađaju svakoga i mogu izgledati drugačije na svakoj osobi. Ako niste sigurni o čemu se radi, posjetite doktora dermatologije ili mikologije.

Više o Exoderil proizvodima [pročitajte ovdje](#).

Prije upotrebe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte

svog liječnika ili ljekarnika.

Plaćeni oglas o lijeku.

```
(function(w,d,s,l,i){w[l]=w[l]||[];w[l].push({'gtm.start': new Date().getTime(),event:'gtm.js'});var f=d.getElementsByTagName(s)[0], j=d.createElement(s),dl=l!='dataLayer'?'&l='+l:'';j.async=true;j.src='//www.googletagmanager.com/gtm.js?id='+i+dl;f.parentNode.insertBefore(j,f); })(window,document,'script','dataLayer','GTM-PJKNH5S');
```

```
&lt;iframe src="//www.googletagmanager.com/ns.html?id=GTM-PJKNH5S" height="0" width="0" style="display:none;visibility:hidden"&gt;&lt;/iframe&gt;
```