MEDICINSKA PEDIKURA

Andreja Jenko Dremelj

GLIVIČNA OKUŽBA STOPAL (2. del)

Glivično okužbo je treba zdraviti, saj je to kronična okužba, ki se ne pozdravi sama. Ko opazite prvi znak glivične okužbe, se posvetujte s svojim zdravnikom ali pedikerjem, ker je treba širjenje ustaviti. Lažje je zajeziti okužbo na začetku kot pa okužbo, ki se je razširila po celem stopalu.

Kaj lahko storimo sami?

Poleg preprečevanja je pomembno, da okuženega mesta ne praskate, saj s tem ustvarite še ugodnejše pogoje za razširjanje glivic. Čevlje večkrat razkužite z antimikotičnimi razpršili. Uporabljajte lastne škarjice, pilice in druge pripomočke za pedikuro, ki jih po uporabi prekuhajte ali pa razkužite z razkužili.

Skrbite za redno higieno nog. Ker glivice ne marajo kislega okolja, se izogibajte alkalnim milom. Za toaleto uporabite raje vodo s kisom ali milo s ph manjšim od 7. Noge dobro osušite, še posebaj v predelu med prsti. Če se nam stopala zelo znojijo, je primerno uporabljati otroški puder, ki si ga posipamo po stopalih in med prsti. Okužene nohte osušite s fenom in šele nato aplicirajte zdravilo. Vsak dan si nadenemo sveže nogavice.

Poleg antimikotikov, ki jih dobite v lekarni, lahko uporabite nekaj iz domače lekarne, in sicer olje čajevca, beli destilirani kis, ekstrakt semen grenivke.

Lokalna antimikotična zdravila, ki jih v lekarni lahko dobite tudi brez zdravniškega recepta, so učinkovita za zdravljenje glivičnih sprememb na koži. Uporabljamo jih dvakrat dnevno. Glivice na nohtih so bolj trdovratne in je običajno potrebno zdravljenje z antimikotičnimi zdravili, ki jih predpiše zdravnik. Seveda pa je odvisno, v kateri fazi razvoja glivice opazimo, prepoznamo.

Velja pa, da je bolje preprečiti kot zdraviti okužbo z glivicami, zato poskrbite, da bodo vaša stopala obuta v široka in zračna obuvala, v katerem koža lahko diha. Koža na stopalih, predvsem med prsti, naj bo čista in suha, nogavice naj bodo bombažne. Na javnih kopališčih, bazenih, v telovadnicah in drugih javnih površinah ne hodite bosi. O spremembah, ki jih opazite na svojih stopalih, se posvetujte z vašim zdravnikom ali specializiranim pedikerjem.

Medicinska pedikura Kranj
Andreja Jenko s.p.
Zdravstveni dom Kranj - diabetični center
Gosposvetska 10
tel.: 041 350 319
spletno naročanje: www.medicinska-pedikura.com

Člani kranjskih skupin Šole zdravja so se ob občinskem prazniku zbrali na skupni jutranji telovadbi na prostem.

Tisoč gibov

V Kranju se na vsakodnevni polurni jutranji vadbi na prostem zbira šest skupin z več kot 140 člani.

Besedilo: **Ana Šubic,** foto: **Tina Dokl**

Ob občinskem prazniku so se članice in člani kranjskih skupin Šole zdravja zbrali na skupni jutranji telovadbi na prostem. V ponedeljek, 3. decembra, so po metodi »tisoč gibov«, ki jo je zasnoval ruski zdravnik Nikolay Grishin, telovadili na Slovenskem trgu.

V kranjski občini se sicer vsako jutro ob 7.30 na polurni vadbi na prostem, pri kateri s preprostimi vajami razgibajo vse dele telesa, zbira šest skupin z več kot 140 člani. »Vaje povečajo gibljivost, na strokovni način prekrvavimo vse mišice in sklepe brez nevarnosti za poškodbe, pospešimo krvni in limfni obtok. Koristne so za omilitev bolečin, preprečitev otekanja, izboljšanje ravnotežja, povečanje odpornosti ... Obenem sklepamo nova prijateljstva in razrešimo kako osebno stisko ali osamljenost,« je koristi jutranje telovadbe, na kateri je dobrodošel prav vsak, naštela vodja kranjskih skupin Šole zdravja Metka Štok.

V Kranju je kot prva leta 2014 začela delovati skupina v Prešernovem gaju, redno pa telovadijo še na Planini (na igrišču med vrtcema Mojca in Najdihojca), v Šorlijevem naselju (otroško igrišče nasproti Mercatorja), Čirčah (pri balinišču), Stražišču (v športnem parku OŠ) in Žabnici (na igrišču pri baru Ledine). Zbirajo se vsak dan z izjemo nedelj in praznikov, razen v Čirčah, kjer vadba poteka od ponedeljka do petka. Kot je še pojasnila Metka Štok, si želijo k ustanovitvi skupin spodbuditi tudi druge kraje v občini: Mlako, Kokrico, Trstenik, Goriče, Mavčiče, Besnico, Podblico in Predoslje.