

Jaké nástrahy léta hrozí naší pokožce a jak se jim vyhnout

17.7.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Pokousání hmyzem, kopřivky a vyrážky

„V létě se často setkáváme s různým pokousáním hmyzem, kopřivkami a vyrážkami. Někdy člověk ani neví, z čeho to má,“ říká primář David Stuchlík. Při těchto potížích je vhodné používat univerzální krémy nebo mastičky, které pomohou zmírnit příznaky. „Volně prodejný je například protialergický gel Fenistil, který je dobré mít v lékárně, stejně jako antihistaminika.“

Na dovolené v exotických zemích ale může být takto situace větší problém, často vůbec netušíme, od čeho štípance nebo pupínky na kůži máme. *„Pokud se ráno probudíte s vyrážkou nebo pokousání, je místo hledání rad na internetu lepší navštívit místního lékaře nebo lékárnou,“ doporučuje primář. „Je také dobré se zeptat průvodce nebo místních obyvatel na možná rizika a vhodné postupy.“*

Požahání medúzou a jinými mořskými živočichy

Při dovolené u moře se můžeme setkat s nepříjemným požaháním medúzou. *„Doporučuje se opláchnout postižené místo vlažnou vodou, nejideálnější je teplota okolo 37 stupňů, proto možná i ta babská rada, že si máme požahané místo pomočit,“ směje se David Stuchlík a dodává, že on by volil vodu a pak doporučuje potřít postiženou kůži zředěným octem, který neutralizuje toxiny. V případě závažnějších reakcí, jako je otok nebo dechové potíže, je ale nutné co nejrychleji vyhledat lékaře.*

Opruzeniny a zapařeniny

Opruzeniny a zapařeniny nejsou problémem jen pro malé děti, ale i pro dospělé, hlavně pro cyklisty a lidi s nadváhou. *„Prevencí je pravidelná hygiena, nošení volnějšího oblečení, spodní prádlo doporučuji spíš bavlněné, a pomáhá i používání ochranných krémů,“ říká David Stuchlík. Když se i přesto opruzená kůže objeví, je nutné ji ošetřit: „Existují různé zinkové masti a pasty, které vytvoří ochranný film na pokožce a zabrání dalšímu zapaření.“*

Plísňe a puchýře

V létě mohou být problémem také plísňe na nohou a puchýře. *„Nejlepší prevencí proti plísni je nošení bavlněných ponožek a když třeba jdete na delší výlet nebo túru v horách, pomáhá ponožky cestou vyměnit za čisté a suché. Boty je třeba večer vyvětrat a používat spreje proti plísni,“ radí David Stuchlík. Puchýřům se dá zabránit dobře rozšlápnutou botou a kontrolou, jestli člověk nemá třeba shrnutou ponožku nebo kamínek v botě. Když už se vám přesto puchýř udělá, je lepší ho nepropichovat: „Ale když už ho propíchnete, je nutné místo vydezinfikovat a použít speciální náplasti, které běžně koupíte v lékárně nebo v drogerii.“*

Co do lékárníčky na cestu

David Stuchlík doporučuje mít na dovolené i na výletech v lékárně základní přípravky, jako jsou antihistaminika a protialergické gely. *„Určitě nezapomeňte na repelenty proti komárům a jinému hmyzu. A vždy si přibalte i něco na ošetření drobných kožních problémů a pár náplastí,“ dodává na závěr primář kožního oddělení.*

INFOBOX: Chcete vědět víc? Poslechněte si celý rozhovor v novém podcastu

Rozhovor s primářem kožního oddělení je zároveň pilotním dílem nového podcastu Nemocnice Pardubického kraje nazvaného **V oranžovém křesle**. Do křesla ve studiu v atriu nového pavilonu urgentního příjmu a chirurgických oborů usednou postupem času i další osobnosti Nemocnice Pardubického kraje.

<https://www.nempk.cz/novinky/jake-nastrahy-leta-hrozi-nasi-pokozce-a-jak-se-jim-vyhnout>