

OKUŽBE NOG – VZROKI, POSLEDICE IN SODOBNA PREVENTIVA

BESEDILO: MIA SMOLNIKAR, DIPL. KOZMETIČARKA (VS), ODDELEK ZA KOZMETIKO, VIST – VISOKA ŠOLA ZA STORITVE

OKUŽBE NOG SO RAZMEROOMA POGOSTA TEŽAVA V VSEH STAROSTNIH SKUPINAH IN LETNIH ČASIH, ZATO JE POMEMBNO NJIHOVO PREPOZNAVANJE, POZNAVANJE VZROKOV, ZDRAVLJENJE IN LAJŠANJE TEŽAV, PREDVSEM PA PREVENTIVA, K ČEMUR SODI TUDI SVETOVANJE STRANKAM V KOZMETIČNIH IN PEDIKERSKIH SALONOV. NAJPOGOSTEJŠE SO GLIVIČNE OKUŽBE, SREČUJEMO PA SE TUDI Z VIRUSNIMI (NPR. PLANTARNE BRADAVICE) IN BAKTERIJSKIMI OKUŽBAMI NOG, OBČASNO TUDI ROK.

GLIVIČNE OKUŽBE

Glivične okužbe stopal in nohtov so precej pogosta težava v vseh starostnih skupinah in v vseh letnih časih, so pa pogostejše pri starejših, ženskah, športno dejavnih posameznikih in tistih z oslabiljenim imunskim sistemom. Nezdravljene okužbe potekajo kronično, se širijo po telesu, iz povrhnjih v globlje plasti kože ali na druge ljudi.

Na okužbo vplivajo številni dejavniki, poleg tega je ne opazimo takoj po stiku z virom okužbe, temveč potrebuje čas za razvoj. Torej lahko na primer pri ljudeh, ki so si poletni oddih privoščili v kampih in se tuširali v skupnih kopalnicah, pričakujemo vidne spremembe nekje ob koncu jeseni, ko si nadenemo zaprto obutev in s tem ustvarimo idealne klimatske pogoje za razvoj gliv. Predvsem se moramo zavedati, da so okužbe v začetni fazi majhne in jih pogosto tudi spregledamo, ali pa jim ne pripisujemo posebne pozornosti.



Pri usposabljanju za delo v pedikuri je pomembno, da praktično delo temelji na teoretičnih znanjih, ter da se udeleženci izobraževanja srečajo s čim več različnimi primeri oz. težavami stopal in nohtov. V ta namen npr. študentke Oddelka za kozmetiko na VIST (bodoče diplomirane kozmetičarke) pri praktičnih predmetih iz pedikure obravnavajo veliko število modelov.

Glivične, pa tudi virusne okužbe niso samo kozmetični problem, oboleli se soočajo tudi z bolečinami, neugodjem in težavami pri nošenju obutve. Spremembe nohtov in stopal, ki so posledica okužbe, lahko vodijo v zadrego, vplivajo na negativno samopodobo ter posledično tudi na družabno življenje teh oseb.

VZROKI ZA GLIVIČNE OKUŽBE

Pomembni vzrok za okužbe je moderni način življenja, ki je odgovoren za višjo pojavnost glivičnih okužb. Moda narekuje trende, kot so zelo ozka obutev in čevlji, izdelani iz umetnih materialov, zato se stopala prekomerno potijo, k temu pa pripomorejo tudi iz sintetičnih materialov izdelane nogavice, kot so npr. najlonske. Zaradi krepitve zdravja in preprečevanja debelosti, ki je eden izmed najpogostejših dejavnikov tveganja za razvoj različnih bolezni, nas družba in okolje spodbujata k večji fizični

aktivnosti, česar posledica je naraščajoče zbiranje v telovadnicah, fitnes centrih, zdraviliščih, kopališčih, skupnih kopalnicah in podobno. Zavedati se moramo, da so prostori, kjer ljudje bosi stopajo po tleh, ki so povrhu vsega še topla in vlažna, idealno okolje za razvoj gliv. Tu prihaja do veliko kontaktnega stika s potencialno okuženimi površinami, posledično je tudi veliko prenosov okužb. Podatki raziskav kažejo, da so zaradi teh razlogov športniki dvakrat bolj podvrženi okužbam stopal in nohtov kot ljudje, ki se s športom ne ukvarjajo, izpostavljenost pa je odvisna od vrste športa, s katerim se posameznik ukvarja. Najbolj so prizadeti plavalci in tekači, pri njih se okužbe stopal in nohtov pojavljajo kar štirikrat pogosteje kot pri ljudeh, ki se s športom ne ukvarjajo.

Vzroki za večjo pojavnost okužb na stopalih in nohtih so tudi večje število imunokompromitiranih bolnikov (bolniki,

ki prejemajo imunosupresivno terapijo, povezano z rakom ali posttransplantacijsko oskrbo, okuženi s HIV), pogostejše uporabe širokospektralnih antibiotikov, naraščanjem števila kroničnih bolezni, prenos okužb pri pomerjanju obutve v trgovinah z obutvijo, množična uporaba copat na obiskih, prenos med družinskimi člani ter neustrezna higiena nogavic in obutve.

KAJ PREDSTAVLJA TVEGANJE ZA OKUŽBO?

Vsaka majhna ranica, mikropoškodba ali poškodovana koža predstavlja vstopno mesto za najpogostejše povzročitelje glivičnih okužb (dermatofite), zato je dovzetnost za okužbo v tem primeru še toliko večja in moramo paziti, da izvajamo vse preventivne ukrepe za preprečevanje razvoja okužbe tako doma kot v kozmetičnih in pedikerskih salonih, vključno z razkuževanjem obutve.

Obutev je zaradi dolgotrajne in pogoste uporabe/nošenja namreč idealno okolje za razrast bakterij in gliv. Sama rast bakterij pa je odvisna še od mikroklima, temperature, vlažnosti obutve, aktivnosti ter življenjskega sloga posameznika in še drugih individualnih predispozicij.

Neprezračena in nerazkužena obutev je nagnjena k proliferaciji (razmnoževanju) bakterij in gliv. Znoj je hranilo za bakterije, metabolni presnovki bakterij pa povzročajo močan in neprijeten vonj, ki ga lahko zaznamo na stopalih, nogavicah in obutvi. Razkužena in suha obutev je eden izmed pomembnih preventivnih ukrepov za preprečevanje razvoja omenjenih okužb, hkrati pa nudi tudi podporo pri zdravljenju že obstoječih okužb v kolikor so le-te prisotne.

VLOGA KOZMETIČARKE (PEDIKERKE) PRI GLIVIČNIH OKUŽBAH

Pomembno je zavedanje, da v kozmetičnih in pedikerskih salonih nikoli ne smemo zdraviti (v kolikor nismo tudi zdravstveni delavec ali delamo pod nadzorom zdravnika) in tudi ne postavljamo diagnoze – diagnozo glede okužb postavlja dermatolog ali zdravnik na podlagi izvidov preiskav. Veliko je namreč bolezenskih stanj stopal ali nohtov, ki imajo na prvi pogled skoraj identično klinično sliko, kot glivične okužbe, pa

se po opravljenih preiskavah dostikrat pokaže, da temu ni tako – torej ne gre za glivične okužbe. Namreč, ni vsako luščenje in rdeča barva kože glivična okužba, prav tako ni vsaka zadebeljena, temneje zabarvana, odstopajoča in krhka nohtna plošča okužena z glivami, kot to pogosto navajajo reklame za izdelke proti glivičnim okužbam. Zato je diferencialna diagnostika zelo pomembna, prepoznavanje različnih možnih vzrokov za te težave in ustrezno ukrepanje pa zahteva veliko teoretičnega znanja in tudi izkušenj. Temu je potrebno posvečati dovolj pozornosti že v času šolanja kadrov za to področje in v tem smislu npr. študentke Oddelka za kozmetiko na VIST (bodoče diplomirane kozmetičarke) pri praktičnih predmetih iz pedikure obravnavajo veliko števil modelov, ki imajo različne težave na stopalih oz. nohtih, ter pri tem utemeljujejo praktično delo s teoretičnimi znanji.

Kljub temu, da diagnoze v kozmetiki ne smemo postavljati, je potrebno morebitne spremembe prepoznavati do te mere tudi zato, da se lahko izognemo poslabšanju že obstoječega stanja. Seveda je pri delu nujno upoštevati Pravilnik o minimalnih sanitarno zdravstvenih pogojih za opravljanje dejavnosti higienske nege in drugih podobnih dejavnosti, saj je to osnovni pogoj za preprečevanje prenosa morebitne okužbe.

PREVENTIVA

Enako kot pri drugih storitvah je tudi v pedikuri potreben holističen pristop k obravnavi stopal, pri čemer je potrebno dajati poudarek tudi na higieno stopal in obutve naših strank. Medtem, ko izvajamo pedikuro in odpravljamo že obstoječe težave na stopalih in nohtih, imamo odlično priložnost, da naše stranke seznanimo s preventivnimi ukrepi za varovanje zdravja stopal ter nohtov ter jim pojasnimo, kakšno vlogo pri tem ima tudi suha in razkužena obutev.

Higiena je temeljni ukrep za preprečevanje širjenja okužb in varovanja zdravja, zato naj bodo stranke salonov pri pedikerskih storitvah najprej pozorne na steriliziran pribor, ki mora biti do uporabe na stranki zaprt v sterilizacijskih vrečkah in ga morajo izvajalci storitve odpreti šele pred njihovimi očmi ter

nato po končani uporabi znova sterilizirati, medtem ko se rezila po uporabi zavržejo, saj niso namenjena večkratni uporabi. Pri namakanju nog mora biti banjica za namakanje zaščitena z vrečko, da stopala stranke ne prihajajo direktno v stik s potencialno okuženimi površinami. Kljub temu je treba banjico po končani uporabi še dodatno očistiti in razkužiti, kar omogočajo le banjice, ki so iz gladkih materialov. Le z upoštevanjem vsega naštetega lahko izvajalec storitve prepreči, da bi prišlo do potencialnega prenosa okužb med strankami, seveda pa mora pred okužbami zaščititi tudi sebe, kar vključuje naslednje ukrepe: uporabo rokavic, ki jih je treba za vsako stranko zamenjati, in uporabo zaščitne maske za dihala, ki preprečuje, da bi med delom vdihovali kužne delce. Pri tem je treba upoštevati, da mora maska prekrivati tako usta kot nos.

Po naših raziskavah in poročanju naših študentk, se pri izvajanju študijske prakse pri delodajalcih v kozmetičnih salonih pogosto izkaže, da kozmetični saloni ne upoštevajo ali pa pri tem vsaj niso dosledni, zakonodajnih zahtev, ki urejajo dejavnost higienske nege (sem spadajo tudi kozmetične, pedikerske storitve), saj želijo nosilci dejavnosti pogosto svoje materialne stroške zmanjšati na račun higiene oziroma potrošnega materiala. Pri tem pa se očitno ne zavedajo, da namesto svoje denarnice ogrožajo ljudi, svoje stranke, ki jim nosijo denar. Zaradi tega so študentke pri praksah delodajalcev pogosto zgrožene, saj se zavedajo, kako pomembna je higiena za varovanje zdravja ljudi.

Ker se na VIST – Visoki šoli za storitve zavedamo pomembnosti holističnega pristopa ne le na področju pedikure, ampak v kozmetiki nasploh, v tem duhu tudi izobražujemo naše študentke kozmetike, da bodo ne le odlične izvajalke pedikerskih storitev, temveč bodo znale tudi ustrezno svetovati svojim strankam o zaščiti in negi stopal ter nohtov. Stranke lahko za svoja zdrava stopala namreč veliko naredijo tudi same. Študentke VIST-a na vajah obravnavanim modelom obenem ponudijo tudi razkuževanje in sušenje njihove obutve, kar ljudje zelo pozitivno sprejemajo – sušenje in razkuževanje obutve je eden od učinkovitih preventivnih ukrepov.



Higienski ukrepi pri izvajanju pedikure so za varnost tako izvajalcev kot strank ključnega pomena. Med te ukrepe sodijo uporaba zaščitnih rokavic, mask, čiste delovne obleke in obutve, sterilizirano orodje; kadi za namakanje nog morajo biti iz gladkih materialov, kar omogoča ustrezno čiščenje in razkuževanje, ki ga je potrebno izvajati po vsaki uporabi, dodatno pa varnost povečamo še z uporabo zaščitnih vrečk, s katerimi zaščitimo kadi in jih po uporabi zavržemo.

Naloga kozmetikov, pedikerjev in zdravstvenih delavcev je predvsem, da ljudi poučijo, kakšni morajo biti preventivni in higieniški ukrepi za preprečevanje okužb. Osnovni preventivni ukrepi, ki naj bi jih izvajal vsak posameznik so:

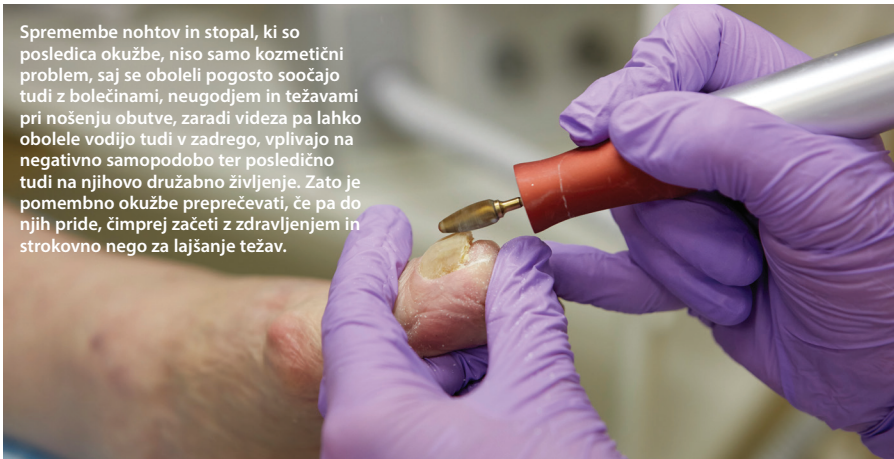
- nošenje čistih in suhih bombažnih nogavic, ki preprečujejo potenje in vpijajo vlago, ter redno menjavanje nogavic,
- nošenje udobnih, zračnih in suhih čevljev ter skrb za ustrezno higieno obutve (sušenje in razkuževanje),
- uporaba lastnih copat,
- uporaba lastne brisače po prhanju,
- nošenje zaščitne obute v skupnih

kopalnicah in slačilnicah,

- temeljito umivanje nog po uporabi javnih površin (lahko v kombinaciji z razkuževanjem),
- po umivanju je treba poskrbeti, da je tudi koža med in pod prsti suha,
- če se noge prekomerno potijo ali je okužba že prisotna, je treba dnevno aplicirati protiglivične kreme, pudre, raztopine in razpršila na stopala; treba je ohranjati noge hladne in suhe;

Pomembno je torej, da naše stranke poučimo o preventivnih ukrepih in pomembnosti zgodnjega odkrivanja okužb, sam so v tem primeru zdravljenja kratkotrajnejša in uspešnejša.

Spremembe nohtov in stopal, ki so posledica okužbe, niso samo kozmetični problem, saj se oboleni pogosto soočajo tudi z bolečinami, neugodjem in težavami pri nošenju obutve, zaradi videza pa lahko oboleni vodijo tudi v zadrego, vplivajo na negativno samopodobo ter posledično tudi na njihovo družabno življenje. Zato je pomembno okužbe preprečevati, če pa do njih pride, čimprej začeti z zdravljenjem in strokovno nego za lajšanje težav.



V NASLEDNJI ŠTEVILKI: KAKŠNA JE KOŽA MLADIH ODRASLIH SLOVENK?

Predstavili bomo izsledke obsežne raziskave o koži mladih odraslih Slovenk, ki jo je izvedel Inštitut za kozmetiko Visoke šole za storitve.

Obvestilo

Fotografijo na naslovnici 52. številke in fotografije v intervjuju s prof. dr. Jankom Žmitkom je posnel Anže Grabeljšek, dipl. fotograf.

Pojasnilo

V 52. številki Dermanove je bil objavljen intervju s Tatjano Tomič Lautar, v katerem je bila večkrat omenjena "fakulteta za kozmetiko", in to v negativnem smislu («...in fakulteti, kjer se je pojavil tudi problem nekvalitetnih predavateljev, ki kljub upravičenim pisnim pritožbam učencev le-ti ostajajo na svojem delovnem mestu.», na »kozmetični fakulteti poučuje zdravstveno vzgojo profesor telesne vzgoje...«). V zvezi s tem je potrebno pojasnilo, da v Sloveniji fakulteta za kozmetiko ne obstaja, obstaja pa visoka šola, ki je po nivoju enakovredna fakulteti. Vendar so v tem intervjuju z izrazom »fakulteta« v resnici očitno bile mišljene višje kozmetične šole oz. v konkretnih navedbah vsaj ena od višjih kozmetičnih šol. V pogovornem jeziku se namreč tudi za višje šole pogosto, a napačno uporablja izraz »fakulteta«, kot je to tudi v tem primeru. Nikakor pa se navedbe in komentarji intervjuvanke ne morejo nanašati na edino visoko šolo za kozmetiko v Sloveniji, t. j. Oddelek za kozmetiko Visoke šole za storitve (VIST), saj na njej pouk izvajajo habilitirani visokošolski učitelji, od njih večina z zaključenim magisterijem ali doktoratom, pedagoško delo temelji na najnovejših spoznanjih stroke, lastnih raziskavah in praksi, z izvajanjem edinih visokošolskih študijev kozmetike 1. in 2. stopnje pa uvršča Slovenijo med države z najvišjim nivojem izobraževanja na področju kozmetike v Evropi (kot sem podrobno pojasnil v intervjuju v 52. številki Dermanove).

prof. dr. Janko Žmitok