

## GLIVICE IN GLIVIČNE OKUŽBE

Glive in plesni so verjetno najbolj razširjeni organizmi na svetu, saj praktično živijo na vsaki živali, rastlini in tudi ljudeh. Imajo dobre in slabe lastnosti in jih uporabljamo v prehrani, kmetijstvu, tehnologiji in medicini. Ne moremo si predstavljati življenja brez vzhajane kruha, vina, piva, sirov. Njihov produkt je prvi antibiotik, penicilin. Danes se uporabljajo v biotehnologiji za izdelavo bioloških zdravil.

Poznamo okoli 200 000 vrst gliv. So stalni prebivalci kože, sluznic, prebavnega trakta. Večina glivic je neškodljivih in živijo v sožitju s človekom. V določenih pogojih se lahko razrastejo in povzročajo bolezni, ki jih imenujemo mikoze. Najbolj pogosto je prizadeta koža in sluznice, redkeje povzročajo sistemske bolezni. Le te povzročijo pri bolnikih, ki so slabo telesno odporni zaradi kroničnih bolezni ali zaradi uporabe zdravil, ki uničijo imunski sistem. To so zdravila za zdravljenje rakastih, avtoimunih bolezni in antibiotiki s širokim spektrom delovanja. Zaradi porušenega ravnotežja bakterijsko glivične flore v telesu, se glivice čezmerno razmnožijo.

**Okrog pedeset vrst gliv lahko povzroči okužbo pri človeku in v glavnem so to dermatofiti, kvasovke in plesni.**

*Geofilni dermatofiti* živijo v zemlji in z njimi se pogosto okužijo kmetje, vrtnarji, osebe, ki so v pogostem stiku z zemljo.

*Zoofilni dermatofiti* so na živalih; z njimi se oseba okuži, kadar je v stiku z bolno živaljo. Najbolj znana je mikrosporija oziroma tako imenovana mačja bolezen. Najpogosteje jo povzroča gliva *Microsporum canis*, ki jo prenašajo mačke. Bolezen se širi v vrtcih, šolah ter med družinskimi člani.

*Antropofilni dermatofiti* so omejeni na človeka. Med ljudmi se prenašajo s neposrednim stikom ali posredno prek kožnih lusk med družinskimi člani, v športnih objektih, kopališčih in zdraviliščih.

Najpomembnejši rod *kvasovk*, ki povzroča bolezni pri ljudeh, je rod *Candida*, najbolj pogosto vrsta *Candida albicans*.

Okužbe s *plesnimi* so pogostejše v tropskih krajih zaradi tople in vlažne klime. V Evropi najpogosteje povzročajo okužbe nohtov in stopal, ki se včasih pridružijo osnovni okužbi s glivicami. Okužb nohtov in kože s plesnimi glede na videz ne moremo ločiti od okužb z drugimi glivami.

**Po mestu okužbe delimo mikoze na:**

- **Glivična okužba lasišča**

Na lasišču se pojavi nekoliko srbeč, rdeč izpuščaj, ki se lahko lušči. Lasje se lomijo in lahko nastanejo predeli brez las.

- **Glivična okužba na trupu**

Okužbe na trupu povzroča največkrat glivica *Trichophyton*. Na neporasli koži trupa so okrogla, pordela, v sredini svetlejša žarišča z močno luščečim, dvignjenim, robom. Širijo se naokrog in se združujejo. Glivična okužba je tudi kožna plesen. To so bele do svetlo rjave lise, predvsem na hrbtu in prsih, ki na soncu ne porjavijo. Pogosta je med mladimi odraslimi. Lahko je posledica nošenja tesnih nezračnih oblačil, posledično povečanega potenja, topla, vlažna klima, povečano delovanje ščitnice, imunska oslabelelost organizma....

Okužbe na lasišču in trupu zdravimo s šamponi, ki vsebujejo zdravila, ki uničujejo glivice - antimikotike ali selenov sulfid. V trdovratnejših primerih je potrebno zdraviti z antimikotiki, v obliki kreme ali losijona ali celo s tabletami.“

- **Glivična okužba stopal**



Okužbo stopal imenujemo atletsko stopalo. Razvije se največkrat na toplih in vlažnih predelih med prsti na nogah in se širi na stopala. Začne se kot blago luščenje kože s srbečim, rožnatim izpuščajem, koža skeli in srbi. Atletsko stopalo se lahko tudi po uspešnem zdravljenju ponovi.

- **Glivična okužba v dimljah**



Okužba v dimljah se kaže kot pordel, ostro omejen predel kože, z majhnimi, srbečimi mehurčki na koži okrog dimelj in na notranji strani stegen. Najpogosteje gre za prenos okužbe iz stopal, preko skupnih brisač, športnih oblačil. Je zelo nalezljiva bolezen, ki pogosto postane kronična in se ponavlja. Povzročajo jo različne glivice, med njimi tudi kvasovke. Okužbo stopal in v dimljah zdravimo s spreji, losjoni in kremami, ki vsebujejo antimikotike.

- **Glivična okužba nohtov**



Glivične okužbe nohtov imenujemo onihomikoze in prizadenejo nohte rok in nog. Razvijajo se več let in se rade ponavljajo. Najprej se pojavijo na nohtih bele lise, noht porumeni, se zadebeli, drobi in odstopa.

Včasih postane črn. Onihomikoze so pogostejše pri sladkornih bolnikih, starejših ljudeh z boleznimi perifernega žilja ali živčevja, imunsko oslabelelih ljudeh. Pri mlajših so pogosto posledica poškodb nohtov. Glivične okužbe nohtov zdravijo na tri načine:

- lokalno,
- sistemsko,
- kombinirano.

Lokalni antimikotiki, uporabljeni kot samostojno zdravljenje, pogosto niso dovolj učinkoviti, tudi če so ustrezno izbrani, še posebej, če je obolelih več nohtov. Takrat je potrebno sistemsko zdravljenje s tabletami. Uspeh zdravljenja je najboljši, če se zdravljenje začne v zgodnji fazi razvoja okužbe. Če okužba traja več let, uspešnost zdravljenja pada. Človek mora biti sicer zdrav, brez drugih kroničnih bolezni, zlasti sladkorne bolezni. Zdravljenje je najuspešnejše, če sledimo navodilom zdravnika in po zdravljenju poskrbimo za preventivo, da zmanjšamo možnost ponovitve.

V zgodnjih okužbah pomagajo tudi rastlinski pripravki. Glivice se lahko čezmerno razmnožijo tudi na rastlinah, zato so rastline, ki so znane po hitrem prilagajanju, razvile snovi, ki preprečujejo njihovo razmnoževanje. Olje materine dušice in čajevca zavirata rast glivic, ker delujeta antiseptično.

#### • Glivično vnetje na sluznici spolnih organov

Kandidoza ali sor nožnice je pogosta in neprijetna okužba z glivico kandido (*Candida albicans*). Za to boleznijo zbolijo vsaj enkrat tri četrtine žensk. Okužba ni nevarna. Vzrok za njen pojav je porušeno ravnovesje med bakterijami in glivicami, ki so normalno naseljene v nožnici, zaradi hormonskih sprememb med menstruacijo, med nosečnostjo ali v menopavzi, uporaba antibiotikov, slabo obvladana sladkorna bolezen, uporaba razkužil v kopeli, uporaba intimnih deodorantov in pretirano umivanje. Znaki glivičnega vnetja so srbečica ali pekoč občutek v nožnici in okoli vhoda v nožnico, gost belkast izcedek, ki ne zaudarja, otekanje sramnih ustnic, pekoče bolečine pri odvajanju seča, bolečina pri spolnih odnosih.

Kandidoza se lahko pojavi tudi pri moških. Znaki so rdečina, srbeč ali pekoč občutek pod kožico glavice penisa ali na vrhu penisa, gost, sirast izloček pod kožico, kožica glavice penisa se težko premika, blag izcedek iz penisa, neprijeten občutek pri odvajanju vode.

Vnetje zdravimo z antimikotičnimi kremami. Kadar je sor prisoten v nožnici, uporabimo z vaginalne tablete z antimikotičnimi zdravili in uravnavamo kislost z mlečno kislimi bakterijami, borax glicerinom in atiseptiki, kot je povodon jodid.

#### • Glivična okužba ustne votline



Pri odraslih z normalno odpornostjo je sor redek pojav. Pojavi se pri imunsko slabo odzivnih ljudeh in sladkornih bolnikih. Na ustni sluznici so belkaste, siraste obloge, ki se luščijo in sluznica pod njimi krvavi. Pogosto pomaga že zakisanje sluznice z boraks glicerinom.

**Glivične okužbe spadajo med najpogostejše kožne bolezni in se lahko razširijo na večje površine kože, v globlje predele kože ter celo na druge ljudi, zato je zelo pomembno, da jih prepoznamo in zdravimo.**

## KDAJ K ZDRAVNIKU?

**Samozdravljenje glivične okužbe je primerno samo takrat, kadar smo prepričani, da gre za glivično okužbo, ki smo jo nekoč že preboleli.**

Ker so lahko znaki glivične okužbe zelo podobni kakšni drugi bolezni naj okužbe na koži, spolovilih in ustni votlini vedno vidi zdravnik. S kliničnim pregledom bo izločil kakšno drugo obolenje in se odločil za zdravljenje.

Pri ponavljajoči okužbi lahko uporabimo zdravila, ki jih kupimo v lekarni, ker so večinoma dosegljiva tudi brez recepta. Kadar se odločimo za samozdravljenje, moramo natančno upoštevati navodila, ki so priložena zdravilom. O uporabi se lahko posvetujemo tudi s farmacevtom ali zdravnikom. Samozdravljenje naj ne traja dlje kot mesec dni in če nam ne pomaga moramo zdravniku natančno opisati, kako smo si poskušali pomagati sami.

Kadar že imamo glivično obolenje, ga zdravimo ali preprečujemo, sledimo naslednjim navodilom:

- Oblačila, nogavice in obutev naj bodo iz naravnih materialov, ki so zračni in ne povzročajo vlažnost kože,
- športna obuvala so namenjena športnim aktivnostim, po uporabi jih vedno posušimo na soncu,
- obutev naj bo dovolj velika, da ne pritiska na nohte,
- priporočljiva je tudi uporaba antimikotikov v razpršilcu ali posipov za notranjost obutve,
- izogibajte se vlagi in visokim temperaturam,
- na javnih kopališčih, bazenih ali savnah, nosite plastične natikače,
- stopala lahko razkužite po odhodu iz kopališča ali savne in jih obrišite,
- preoblačite mokre kopalke,
- pri striženju nohtov ne poškodujete kože ob nohtih,
- ne uporabljajte dražečih mil, ne izpirajte si nožnice z vodo in ne uporabljajte dezodorantov.
- najbolj primerna mila so z nizkim pH-jem in brez dodanih parfumov.

Pripravila: Marina Urbanc, mag. farm, spec.