

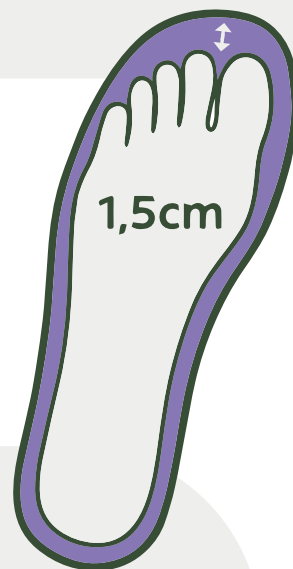
KDYŽ TĚ TRÁPÍ ZAROSTLÝ NEHET

ZAČNI U BOT

Vědělš, že v 80 % případů za zarůstáním nehtu stojí špatná obuv?
Další příčiny: deformace chodidla, úrazy, infekce.
Dědičnost? Jen asi 1 % případů.

ZKUS JEDNODUCHÝ TEST:

- Vytáhni stélku ze své boty (nebo obkresli obrys podrážky na papír).
- Postav se na ni bosou nohou.
- Od nejdelšího prstu ke špičce stélky musí být alespoň 1,5 cm volného místa.
- Všechny prsty, klouby a kůstky musí být uvnitř obrysu — nic nesmí vyčnívat.
- Pokud to tak není — tyto boty už nenosíš. Pořídíš si nové.
- Bez vhodné obuvi se stav nehtu nezlepší.



BYL/A JSI U PODOLOGA?

- Pokud máš na prstu zánět — nemáčeš ho! Žádné koupele, sprchy ani bazén
- Noste měkké a volné boty, které netlačí
- Používej dezinfekci doporučenou podologem
- Měj nohy čisté a suché
- Potí se ti nohy? Měj s sebou náhradní ponožky a obvaz na prst
- Dodržuj vše, co ti poradil odborník

NEZKOUŠEJ SAMOLÉČBU

- Žádné masti!
Nepoužívej:
Višněvského mast,
černou mast ani jiné
„zázračné“ přípravky
- Používej jen roztoky a gely — klidně s alkoholem i bez něj.
- Antibiotika nikdy bez doporučení lékaře.
- Nezaštríhuj nehet a nešfovej se v něm.

NEMŮŽEŠ SE HNED DOSTAT K ODBORNÍKOVÍ?

- Prst nenamáčeš!
- Co můžeš udělat doma:
- Vyčisti ho peroxidem vodíku (3 %).
- Dezinfikuj každé 2–3 hodiny (Octenisept, Cutasept nebo Octenisept gel).
- Noste jen volné boty.
- Překrývej prst prodyšným obvazem, aby se do rány nedostala špína.

JAK PŘEDEJÍT ZARŮSTÁNÍ NEHTŮ DO BUDOUCNA?

- Noste boty a ponožky, které ti sedí na délku i šířku. Žádné těsné modely! Nemusí to být barefoot, ale nesmí tlačit.
- Zapomeň na gel laky a vše, co se vytvrzuje v lampě.
- Štríhej si nehty každý týden — nevystrihuj rohy a nešfovej se pod nimi.
- Myj si nohy každý den a pořádně vysuš mezery mezi prsty.
- Používej deodorant na chodidla, dezinfikuj boty i ponožky.
- Vyhní se syntetickým ponožkám (hlavně silonkám).

OBJEDNEJ SE CO NEJDŘÍV. NEČEKEJ, AŽ BUDE HUŘ.

Podolog Ermilina | 776 576 926 | Pelhřimovská 3, Praha - Michle

