

Svamp



De **færreste** er klar over, at svamp kan **smitte**. 15% af befolkningen har **fodsvamp**, og mange har svamp i **skridtet**. Et af de **bedste** midler mod svamp er mere **viden**. Det kan du få i denne **brochure**.

SVAMP

Der er i alt cirka 500.000 forskellige svampearter i verden. Svampe og svampesporer findes overalt, også på og i mennesker. Men det er ikke alle, der giver os problemer.

Gennem de senere år er der konstateret et stadigt stigende antal svampeinfektioner. En af grundene er brugen af visse lægemidler, som for eksempel antibiotika, der øger vores modtagelighed for svampeinfektioner. Andre grunde kan være den øgede befolkningstæthed eller moden med tætte gummisko og tøj, som huden ikke kan ånde igennem.

Nogle svampeinfektioner smitter fra menneske til menneske eller fra dyr til mennesker. Andre opstår som følge af en ubalance i hudens mikroorganismer eller som følge af et nedsat immunforsvar hos det enkelte menneske.

Svampeinfektioner forekommer oftest på hud eller slimhinder, men de kan være svære at skelne fra andre sygdomme. Derfor er det vigtigt at få stillet den rette diagnose hos lægen.

Jo tidligere du starter behandling af din svampeinfektion, desto større er chancen for, at du kan nøjes med at behandle den med et håndkøbslægemiddel. Og da visse svampeinfektioner er smitsomme, er det yderligere vigtigt at få stillet den rette diagnose og komme i gang med behandling.

Desuden findes der nogle enkle råd, som kan være en hjælp til at undgå svampeinfektioner.



FODSVAMP

Fodsvamp er den mest almindelige svampeinfektion. Omkring 15 % af befolkningen lider af fodsvamp, dog mest unge og voksne.

Fodsvamp trives i varme, og hvor der er fugtigt. Det er især et problem for personer, der går i alt for tætsluttende gummisko, ikke får tørret deres fødder tilstrækkeligt efter bad, eller som færdes meget i fælles omklædningslokaler, sports- og svømmehaller samt motionsrum.

Fodsvamp kan smitte ved direkte kontakt eller indirekte via håndklæder, fodtøj og gulve. Den kan desuden brede sig til andre dele af kroppen. Det er derfor vigtigt at behandle fodsvamp med det samme.

Kontakt lægen hvis:

Du er diabetiker

Du har svamp i negle

Neglesvamp

Fodsvamp kan udvikle sig til neglesvamp. Neglesvamp ses som fortykkelse og gullig misfarvning af neglene, og neglen kan løsne sig let. Denne svampelidelse er ikke smitsom i sig selv. Det vil ofte være nødvendigt at gå til læge for at få tabletbehandling.



Tegn på fodsvamp

Kløende og måske let skællende udslet, der typisk starter mellem de yderste tæer. Ofte er der rødme, og der kan ses dannelse af små væskefyldte blærer.

Fodsvamp - værd at vide

Vask fødderne dagligt og tør dem ordentligt, inden du tager strømper og sko på.

Brug badesandaler i omklædnings- og baderum.

Hvis du har fodsvamp, skal fødderne tørres til sidst. Eller du kan bruge et andet håndklæde til fødderne, når du har badet, så undgår du at smitte dig selv på andre dele af kroppen.

Har håndklædet været i kontakt med fodsvamp, så vask det ved mindst 60 grader.

Brug bomulds- eller uldsokker og skift sokker dagligt eller oftere, hvis fødderne er fugtige.

Vask sokkerne ved 60 grader, hvis du har fodsvamp, ellers dør svampen ikke.

Undgå fodtøj af kunstmaterialer og gå så vidt muligt i sko af læder, gerne sandaler, så varme og fugt kan slippe væk. Du kan i sidste ende blive nødt til at smide dine sko ud, hvis du ikke kan få bugt med fodsvampen. Forebyg eventuelt fugtige fødder med en deodorant med antiperspirant.



SVAMP I SKRIDTET

(LYSKESVAMP)

Svamp i skridtet, også kaldet lyskesvamp, forekommer hyppigere hos mænd end hos kvinder og især hos mænd, der dyrker meget sport eller går i for stramtsiddende tøj, så huden i skridtet konstant er varm og fugtig. Dårlig hygiejne kan også være årsagen. Men svamp i skridtet kan også skyldes smitte fra andre svampeinfektioner på kroppen, som for eksempel fodsvamp. Svamp i skridtet tilhører altså en smitsom form for svamp.

Tegn på svamp i skridtet

Røde, skællende hudforandringer.

Der kan være kløe og svie i forbindelse med udslettet.

Hudforandringerne sidder i hudfolderne mellem lår og mave med en ofte skarp randzone mod den omgivende hud.

Svamp i skridtet - værd at vide

Vask dig dagligt og tør dig grundigt.

Svamp i skridtet kan smitte både ved direkte kontakt og indirekte via for eksempel håndklæder.

Vask undertøj og håndklæder ved mindst 60 grader.

Skift tøj dagligt, især undertøj.

Undgå stramtsiddende tøj.

Kontakt lægen hvis:

Du er diabetiker

Du har svamp i begge sider af lysken

Du har svamp i et stærkt behåret område

RINGORM

Ringorm kaldes også for kropssvamp eller skurv og har intet med orme at gøre, som navnet ellers kunne antyde.

Ringormens aktive zone er “ringen”. Ringorm kan sammenlignes med hekseringe i græsplænen. I begge tilfælde vokser svampen fra centrum af en cirkel, men der er tilsyneladende kun aktivitet i randzonen.

I de fleste tilfælde smitter ringorm fra dyr til mennesker. Det er oftest børn, der bliver smittet, og børn kan også smitte hinanden. Katte og kattekillinger er dog den hyppigste årsag til smitte. Cirka 10 % af alle kattekillinger er inficeret med ringorm. Hunde, hamstere, marsvin og kølve kan også være årsag til smitte. Men modsat disse dyr har katte sjældent synlige tegn på ringorm.

Tegn på ringorm

Ringorm er ringformede eller ovale rødlige pletter med ru og skællende kant.

Ringorm klør som regel meget.

Ringorm - værd at vide

Undgå berøring med dyr, som har ringorm.

Hvis du har kat, skal den også behandles, hvis barnet har fået ringorm. Ellers kan katten fortsat smitte barnet.



SVAMP I HUDFOLDER

Svamp i hudfolder skyldes Candida-svampen. Candidasvampen lever normalt på huden uden at forårsage problemer. Men er huden tilstrækkelig varm og fugtig, som for eksempel under en stor barm eller i armhulen, kan svampen formere sig og give et rødt og kløende udslæt. Svamp i hudfolder smitter ikke.

Tegn på svamp i hudfolder

Højrøde, eksem-lignende hudområder.

Der er ofte blærer og revner i huden.

Det svier og klør.

Svamp i hudfolder – værd at vide

Første gang du konstaterer et rødt udslæt i en hudfold, er det en god idé at kontakte lægen for at få stillet den rette diagnose.

Hold så vidt muligt huden tør i hudfolderne.

Pudder eventuelt hudfolderne med talkum.

Ved svamp under brysterne anbefales brug af en god og støttende BH, som sikrer, at brystet og huden ikke gnider mod hinanden.



BEHANDLING

Fodsvamp, svamp i skridtet, ringorm og svamp i hudfolder kan ofte behandles med et lokaltvirkende håndkøbslægemiddel. Lægemidlet skal bruges dagligt som en kur i en vis periode. Der findes flere forskellige former for lægemidler til huden, fx creme, gel eller opløsning, som du skal bruge på det angrebne område.

Det er vigtigt, at du sætter dig grundigt ind i, hvordan du skal bruge dit håndkøbslægemiddel mod svamp. Vælger du eksempelvis en creme, så er antallet af daglige påsmøringer og varigheden af behandlingen afhængig af hvilket lægemiddelstof, cremen indeholder. Hvis du ikke

anvender lægemidlet korrekt, er der nemlig risiko for, at svampeinfektionen blusser op igen. Apoteket kan vejlede dig i den rigtige brug.

I visse tilfælde kan det være en god ide at søge læge for at blive behandlet. Spørg på apoteket, hvis du er i tvivl.



SKEDESVAMP

Svamp i skeden skyldes Candida-svampen. Candidasvampen lever dybt i skeden, og under normale omstændigheder giver den ikke problemer.

Ændres surhedsgraden i skeden, vil den naturlige balance i skedens mikroorganismer ændres. Det giver et gunstigt miljø for Candida-svampen, som formerer sig og får overtaget. Det kan ske som følge af en antibiotikakur, hormonbehandling, sukkersyge, brug af almindelig sæbe, stramtsiddende tøj, graviditet, menstruation eller svækket immunsystem.

Tegn på skedesvamp

Et hvidt, grynet og lugtfrit udflåd forekommer ofte. Mængden af udflåd behøver ikke at være større end normalt.

Har infektionen bredt sig til skedeåbningen, giver den rødme, svie og smerte ved berøring samt hævede kønslæber.

Skedesvamp - værd at vide

Det er vigtigt, at lægen første gang stiller en diagnose.

Undgå at forstyrre miljøet i skeden.

Sørg for almindelig daglig hygiejne og undgå overdreven vask. Benyt helst kun vand.

Undgå daglig brug af trusseindlæg.

Undgå at anvende syntetisk og stramtsiddende tøj.

Skedesvamp er ikke en køns sygdom.

Vær opmærksom på, at nogle lægemidler til lokalbehandling af skedesvamp kan nedsætte sikkerheden af kondom og pessar.

Behandling af din partner er ikke nødvendigt, med mindre han har en egentlig svampeinfektion. Han bør da søge læge. Symptomer hos mænd er rødme, svie og kløe på forhud og penishoved.

Har du kløe, svie eller ændret udflåd, kan dette være tegn på mange forskellige lidelser i underlivet. Derfor er det vigtigt at kontakte lægen, hvis du er i tvivl.



Behandling af skedesvamp

Skedesvamp kan ofte behandles med håndkøbslægemidler. Du kan bruge vaginaltabletter til skeden og evt. supplere med en creme. Vaginaltabletterne skal placeres dybt i skeden lige inden sengetid. Hvis du bruger en creme, skal den smøres på det angrebne område 1 eller 2 gange dagligt i op til 14 dage efter, at symptomerne er forsvundet. Behandling af skedesvamp forgår som en kur, og det er vigtigt at behandle som anbefalet. Spørg på apoteket, hvis du er i tvivl.



Kontakt lægen hvis:

Du er i tvivl om symptomerne.

Du har ikke tidligere haft en svampeinfektion, eller du har haft mere end 2 svampeinfektioner inden for det sidste halve år.

Du er gravid.

Der er blod i udfløddet, når du ikke har menstruation.

Udfløddet er ildelugtende.

Du har sår eller blister på køns-læberne.

Du føler smerte eller ubehag, når du tisser.

Du er diabetiker.

Du har feber eller mavesmerter.

Du er under 15 år eller efter klimakteriet.

BLE-DERMATITIS

Ble-dermatitis er svamp i bleregionen og kaldes også bleeksem. Svampeinfektionen skyldes Candida-svampen. Ble-dermatitis regnes ikke for at være smitsom, da barnet i forvejen har svampen på huden. Candidasvampen volder kun skade, hvis der opstår en ubalance i hudens mikroorganismer.

Ble-dermatitis kan forveksles med anden eksemreaktion. Hvis hudreaktionen kun ses, hvor urin og afføring har ætset huden, er der sandsynligvis ingen svamp. Er huden derimod rød helt ind i folderne, hvor urin og af

føring ikke når ind, men hvor svampen trives fint på grund af varme og fugtighed, er det sandsynligt, at der er tale om en svampeinfektion.

Når du har fået stillet diagnosen ble-dermatitis hos dit barn, kan du behandle med en pasta eller creme, der fås i håndkøb på apoteket. Pastaen påsmøres det angrebne område ved hver bleskift i 7 dage. Ved behandling med creme er anbefalingen anderledes, her kan apoteket vejlede dig i rigtig brug.



Tegn på ble-dermatitis

Højrøde, eksem-lignende hud-områder.

Der er ofte blærer og revner i huden.

Det svier og klør.

Ble-dermatitis - værd at vide

Første gang du konstaterer et rødt udslet hos dit barn, er det en god idé at kontakte sundhedsplejersken eller lægen for at få stillet den rette diagnose.

Lufttørring af numsen ved hvert bleskift og hyppige bleskift er en god forebyggelse.

Brug en babysalve, der er beregnet til "rød numse".





www.apoteket.dk