

Jak se zbavit aftů



Afta je malý, bělavý nebo žlutavý vrídek na sliznici dutiny ústní, většinou olemovaný červeně. Nejdřív se vytvoří puchýřek, který praskne. Velikost se může pohybovat od rozměru špendlíkové hlavičky až přes půl centimetru. **Najednou jich může vyskočit v ústech i několik.** Objeví se kdekoli v ústní dutině, nejčastěji na vnitřní straně tváře, na patře nebo jazyku.

Rozlišujeme malé a velké afty. Malá afta nepřesahuje běžný půlcentimetr a vymizí samovolně do deseti dnů, aniž by zanechala jizvu. Naproti tomu velké afty se mohou hojit pomaleji, někdy i několik týdnů, a zanechat jizvy. Jsou často příčinou řezavých bolestí, které zneprůjemňují tak běžné činnosti, jako je jídlo nebo pití.

Měl je Archimédes?

Přesné příčiny vzniku aft nejsou dodnes objasněné. Zdá se, že se s nimi také trápili naši prapředci, protože afty popsali už staří Řekové. Název je odvozen od řeckého termínu „afthai“, překládaného jako puchýřky.

Za vznikem aft stojí podle odborníků porušení rovnováhy imunitního systému, tedy celkové oslabení organismu. A za ním může být **potravinová alergie, nedostatečný spánek, nízká hladina vitamínů, zejména vitamínu B12, nedostatek kyseliny listové a železa v těle, enormní zátěž, virová infekce s teplotou anebo všechno dohromady.**

Někteří pacienti udávají, že se jim afty objevují po některém druhu koření, rajčatech, citrusech. Vynechat by se měly žvýkačky, káva a kouření.

Nic nezkažime, když budeme **posilovat imunitu zdravým životním stylem i za pomoci přírodních prostředků, například hlívy ústříčné**

Vitamín B12 v našem organismu vyrábějí střevní bakterie, proto se doporučuje podpořit přirozenou střevní flóru potravinami, které obsahují **probiotika**, jako jsou jogurty s živou kulturou. **Kyselinu listovou** doplníme přísunem zeleniny (brokolice, kapusta, květák, zelí, špenát, zelený hrášek, fazole a další). **Zinek** se nachází v tmavém mase, v sýrech, pšeničných klíčcích a podobně. **Železo** nám doplní ovoce, (zejména meruňky a třešně), zelenina (červená řepa, špenát, mangold, brokolice), ořechy, obiloviny a luštěniny a samozřejmě maso, játra.

Dědičné nejsou

Afty může vyvolat také nedostatečná hygiena dutiny ústní i drobné poranění ústní sliznice, třeba zubním kartáčkem nebo příborem, špatně usazenou zubní protézou, špatným skousnutím. Rozhodně nejsou dědičné, ale v některých rodinách je k nim větší náchylnost. O tom, zda jsou přenosné, se vedou diskuse, ale převládá názor, že ne.

Afty se vyskytují hlavně u mladších lidí, častěji postihují ženy než muže. Uvádí se, že v populaci lidí do třiceti let se vyskytují až u pětiny jedinců. Po třicítce se afty objevují méně často. Někdo se s nimi setká jednou za život, ale jsou i tací chudáci, kteří se s nimi perou celý život. Když se jim jedny vřídky zahojí, druhé se už objevují.

Tito nešťastníci už většinou poznají, kdy se jim afty v ústech zas objeví. Popisují, že na místě, kde se posléze vyskytnou, cítí pálení, tlak, sliznice se jim tam zdá oteklá, při dotyku citlivá. A do druhého dne až tří dnů skutečně nový puchýřek, posléze vřídek vyskočí.

Pomoc je různorodá

V současné době existuje mnoho přípravků zmírňujících nepříjemné příznaky aftózní stomatitidy.

Jsou to lokální anestetika, která po potření znecitlivují danou oblast. Doporučují se **také kloktadla, pastilky - desinfekční prostředky ústní dutiny**, jimiž sliznici úst zbavíme nadbytečného množství patogenních bakterií, které mohou záněty podporovat.

Léčba je obtížnější jednak proto, že není jasná příčina, a také protože aplikované masti a gely snadno smyjí sliny. Některé gely se ovšem vyznačují vysokou přilnavostí, postižené místo dočasně zakryjí, a proto umožňují například jíst nebo pít. Má to však své ale: nastane dočasná ztráta chuti. **Existují i homeopatika na afty.** K moderním metodám patří využití biostimulačního laseru.

Lidová medicína

- První pomocí je prostě aftu „vypálit“. **Kousek vaty nechte nasáknout francovkou nebo silným alkoholem** a aftu potřete. Poté přiložte několik sušených lístků řepíku lékařského. Má dezinfekční a zároveň zklidňující účinky. Je to bolestivé, ale účinné.
- **Odvar ze šalvěje lékařské:** Polévkovou lžící šalvěje zalijeme 250 ml vroucí vody, necháme čtvrt hodiny louhovat a třikrát denně kloktáme (nejlépe vlažný čerstvý

odvar)

- Domácí kloktadlo na afty: 1 lžička jedlé sody, 1 lžička soli, 1 lžička peroxidu vodíku. Smícháme s půllitrem vody a kloktáme třikrát denně. (Pozor, nepolykat!)
- **Heřmánkový, šalvějový led:** Odvar z bylin nalijeme do tvořítek na led. Cucání kostek pak pomáhá od bolesti a uklidňuje ústní dutinu.
- **Borůvková šťáva:** nejlepší je šťáva z čerstvých borůvek, ale pomůže i zamražená. Údajně má stejné účinky šťáva z mrkve.
- **Výplachy čajem rooibos:** Tato rostlina má velmi silné protizánětlivé a protialergické účinky.
- Potírání aft **včelím medem.**
- Doporučuje se i několikrát denně rozkousat kuličku hroznového vína a nechat ji chvíli působit v ústech.

Pokud se afty nezahojí po více než dvou týdnech a naopak se zvětšují, je nezbytné navštívit lékaře, mohou být průvodním úkazem řady chorob!