

## Jak vyléčit afty a opary?

---



### Afty a jejich projevy

Afty jsou vlastně bolestivé vřidky uvnitř dutiny ústní. Počáteční projevy aftů **začínají řezavým a pálivým pocitem**, někdy i necitlivostí v místě budoucích vřidků. Během jednoho dne se tyto vřidky (bílé či žluté, s červeným okrajem) objeví na patře či na jazyku. Spolu s afty se může objevit otok lymfatických uzlin na krku a převážně pak uděti afty provází zvýšená teplota a malátnost.

Běžné afty nepřesahují velikost 5 mm v průměru a zahojí se během deseti dnů bez jizev. **Přestože nejsou nijak závažným onemocněním, mohou dost bolet a znepříjemnit příjem potravy a mluvení** Afty s velikostí nad 0,5 cm někdy nemizí celé týdny a často po nich zůstávají nehezské viditelné jizvy.

Afty se většinou projeví dvakrát až třikrát za rok, citlivějším jedincům až vícekrát ročně.

### Proč vznikají afty?

Co je příčinou vzniku aftů, se tak úplně neví. **Svoji roli zde hraje také dědičnost a někteří lidé jsou k aftům prostě více náchylní.** Afty mají víceméně několik příčin:

- **špatná hygiena v dutině ústní** (zvláště u dětí, kdy si do pusy strkají neumyté ruce)
- **nedostatek vitamínu B12**

- podvýživa
- **nedostatek kyseliny listové a železa**
- citlivost na některé složky zubních past a ústních vod
- **citlivost na některé potraviny** (zpravidla se uvádí citrusové plody, rajčata, vlašské ořechy nebo ocet)

## Jak léčit afty?

K jídlu je nejlepší **podávat spíše chladnější stravu a vyhnout se dráždivým jídlům** (určitě dítě nenutíme pít například horký čaj s citronem).

Zkusit můžeme rovněž **odvar ze šalvěje**, kterým vyplachujeme ústa nebo si zakoupíme **v lékárně přípravek Florsalmin** (jedná se o koncentrát, jehož hlavní složka je právě šalvěj) a ten rovněž kloktáme. Z dalších v lékárně dostupných věcí můžeme vyzkoušet **potírání fialovou gentiánou, Mundisal gel** (obsahuje látku cholin salicylát s protizánětlivým účinkem) **nebo Kamistad gel** (kromě látky s antiseptickým účinkem obsahuje i lokální anestetikum na zmírnění bolesti.)

Důležité je **přijímat vitamin C a vitaminy skupiny B** (např. B komplex), ale **velmi účinný je i olej z grapefruitového semínka** (prodává například firma Naděje) **nebo propolisová tinktura**. Z dalších rad doporučujeme **pít či kloktání měsíčkového čaje** a naše babičky doporučovaly rovněž jíst na afty **borůvkový kompot**.

Co se týče homeopatické léčby, vyzkoušet můžeme **homeopatikum Borax (5 nebo 9 CH)**, kterého užíváme v počátcích 1 kuličku každou hodinu, poté 1 kuličku 5× denně, pak 3× a pak 1× do úplného vymizení aftů.

Pokud jsou však afty natolik bolestivé, že by nám zabraňovaly dostatečně pít, nebo je jich v ústech najednou více než čtyři, nebo **pokud bolí natolik, že způsobují horečku, nemělo by se otálet s návštěvou lékaře**. To i v případě, že se afty opakovaně vrací vícekrát než třikrát za rok nebo jejich léčba trvá déle než dva týdny. S afty nám nejlépe poradí stomatolog.

## Opary

Herpes patří mezi celosvětově nejrozšířenější infekce. Je to **nakažlivé puchýřnaté onemocnění vyvolané virem jménem Herpes simplex virus**. Patří do skupiny lidských herpetických virů, které v sobě nosí 90 procent populace a jednou za čas se ukáže v podobě mokvajících rány. Tohoto viru se již nikdy nezbavíme. Za vznik oparu pak může stres, horečka, oslabený organismus, porucha imunitního systému, menstruace nebo jiné hormonální změny.

**Nejdříve se vir ohlásí svěděním na kůži, poté přejde na pálení, brnění** a nakonec opar zmokvá. Poslední fází je strup a opar se hojí.

## Jak léčit opar?

V dnešní době není žádným problémem **zakoupit v lékárně léčiva (krémy či gely s virostatiky, popř. speciální náplasti na opary)**

, která utlumí počáteční svědění a opar rychle a snadno vyléčí. Pokud však opar nezmizí ani přes domácí léčbu po dvou týdnech, je nutná návštěva lékaře.

Z babských rad vyzkoušejte **obklady z černého či meduňkového čaje** (můžeme na opar přiložit přímo navlhčený čajový sáček), **potírání jogurtem s živými bakteriemi** několikrát denně (pomáhá proti svědění a díky aktivním mikroorganismům urychlí hojení) **nebo vysušování oparu tamponem s lihem či zubní pastou**.

Co je však důležité - **používejte jen své sklenice, svůj ručník, své balzámy na rty**. Zásadně se nedoporučuje líbat na rty, abychom opar nepřenašeli na další osoby.