

 **SIDE2**

HUSKER DU Å VASKE DENNE KROPPSDELEN?

Vasker du egentlig føttene riktig? Eller - i det hele tatt?

Selv om dusjen fylles opp med alskens skjønnhetsprodukter, **kroppsskrubber**, intimsåper, barberhøvler og renseprodukter, er det særlig én kroppsdel de aller fleste overser helt.

Skrevet av
Publisert 10.12.13 10:01 Sist oppdatert 10.12.13 10:01

Liker du denne saken?



Sign Up to see what your friends like.

Tweet

8+1



For hvor mange av oss tenker egentlig på å gi føtter og tær en grundig vask i dusjen?

Mange har vel lett for å tenke at så lenge såpe og vann renner nedover føttene, og kanskje fordi dusjen samler opp et lite vannbad uansett, er også dét alt som skal til for å holde føtter og tær velstelte.

Men ifølge den irske nettsiden, **thedailyedge.ie** og deres leserundersøkelse, lar hele 40 prosent av de spurte bare vann renne over føttene. Videre var det kun 29 prosent av de nesten 5000 som deltok i spørreundersøkelsen som fortalte at de vasket føttene hver eneste gang de dusjet.

De resterende 30 prosentene svarte at de vasket føttene, eller lot være, alt ettersom hva de hadde gjort rett for de hoppet i dusjen. **Men hvor viktig er det egentlig å vaske føttene godt?**

Akkurat som underlivet

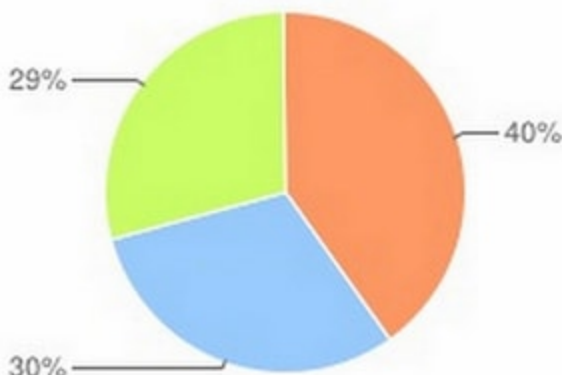
Nå som vi bruker tykkere sokker og sko, og kanskje vil dra frem fine tær i høyhælte sko til diverse julebord og fester, får vi ofte ekstra fokus på føtter og ben.

Vi tok en prat med lege Ellen Slevolden ved Oslo Hudlegesenter og norgesmesteren i negledesign samt lærer ved Tone Lise Akademiet, Linn Kristin Himberg-Larsen, for å finne frem til hvordan best stelle føtter og tær.

- **Riktig fothygiene er like viktig som hygiene av underliv og armhuler.** Dette er områder på kroppen hvor hud ligger mot hud, og som derfor disponerer for et fuktig miljø. **Fjerning av svette**, talg og hudrester er dermed veldig viktig, forklarer Slevolder.



Og hvis man sliter med mindre velduftende sko og sokker, kan problemet ligge i for dårlig stell av føttene.



■ B - I let the water run over my feet to... (2005)

■ C - It depends on what I've been doing w... (1522)

■ A - I purposely wash my feet in the show... (1441)

Fører til sopp

En av de største grunnene til at man utvikler sopp under fottene, er faktisk for dårlig fothygiene.

- **Hovedproblemet oppstår dersom man ikke tørker fottene godt og spesielt mellom tærne etter dusj.** Fuktig miljø disponerer for blant annet soppinfeksjoner og bakterieinfeksjoner, sier Slevolden.

Det er derfor ikke bare viktig å vaske fottene godt, men også en skikkelig tork etter dusj - uansett om fottene bare har stått i vannet eller blitt vasket direkte.

Så hvordan vet man egentlig om man har fått en soppinfeksjon eller ikke?

- Tilstanden kjennetegnes ved svært dårlig lukt av fottene, det tykkeste partiet under fottene har gjerne flere små hull/groper - dette skyldes enzymer som bakterien skiller ut og som "spiser" keratinet. Den vonde lukten skyldes produksjon av svovellignende stoffer fra bakterien, sier Slevolden.

Neglen kan falle av

Og er du riktig så uheldig, kan området under og rundt neglen bli så soppinfisert at hele negler faller av.

Hvis dette skjer, vil neglen vokse ut av seg selv igjen - men du må vente en god stund før du kan lakke alle ti tær flotte til fest.

- Tåneglene vokser cirka mellom en og en halv til to millimeter per måned, og det tar dermed cirka 12-18 måneder for hele tåneglen vokser fra cuticle og ut mot tuppen, sier Himberg-Larsen.

I tillegg skal man ikke tro at problemet er borte, bare fordi neglen har falt av. Selv om neglen vokser ut igjen, vil den mest sannsynlig bli infisert av den samme soppen hvis du ikke får behandling.

Fotsopp:

Fotsopp, også kjent som tinea pedis, er en svært vanlig tilstand. Finnes hyppig blant idrettsutøvere, men varmt og fuktig klima fører også til tilstanden.

En annen tilstand er pitted keratolyse. Dette er en infeksjon som skyldes corynebakterien. Denne tilstanden opptrer ofte hos personer med økt svettetendens på føtter, bruk av tett skotøy over mange timer og ved dårlig fothygiene.

Kilde: Lege Ellen Slevolden ved Oslo Hudlegesenter.



Negleproblemer

Men det er ikke bare under fottene og mellom tærne at soppen kan sette seg.

Negleteknikker Himberg-Larsen ser støtt og stadig at kunder har glemt fotstellet en stund ved at huden rundt neglene er svært tørr - i tillegg til at det er mye død hud i området.

Riktig pleie

Så hvordan råder ekspertene at vi skal stelle fottet og tær?

- **Korrekt stell av fottet og tær, inkludert tånegler, innebærer daglig vask med vann og såpe, samt at tånegler klippes regelmessig.** Utfør omhyggelig tork av fottene, spesielt mellom tær, og ved fortykket hud under fottene kan det være lurt med en krem som fjerner nettopp tykk hud, råder Slevolden.

- Jeg anbefaler å bruke en mild såpe mellom tærne, gjerne en som er pH-nøytral. Og jeg er helt enig i at å tørke godt mellom tærne, spesielt mellom lilletåa og ringtåa (eller titil og tåtil som det kalles på folkemunne), hvor soppen kan få huden til å se ut som små blomkålhoder med en anelse gul farge, er noe av det aller viktigste, legger Himberg-Larsen til.



Behandling

Hvis du merker at det lukter spesielt surt mellom tærne, og at huden rundt har blitt litt gul med små groper, burde du oppsøke lege for behandling.

- Fotsopp som skyldes dermatofytter kan behandles med lokale soppdrepende legemidler eller med soppdrepende tabletter. Bakterieinfeksjoner med corynebakterien kan behandles med lokale antibiotika kremer eller tabletter, eventuelt kan man forsøke benzoyl peroxide, sier Slevolden og legger til:

- **Det er viktig å være klar over at soppsporene kan overleve månedsvis i sko, sokker, badematter og håndklær.** Det varme og fuktige mikromiljøet i sko sammen med svette og dårlig fothygiene er predisponerende faktorer.



SJEKK OM DU HAR RINGORM

- Du kan ha infeksjonen i flere år.

(SIDE2): Ingen orm, men soppinfeksjon.



Acne-plaggene vi elsker

Ringorm er en soppinfeksjon i huden.

- Typiske forandringer i huden er ringer, rødhet og betennelse.

Det sier Kjetil Guldbakke, hudlege ved Oslo Hudlegesenter til Klikk Helse.

- Ringorm er ikke en orm, men en vanlig hudinfeksjon. På fagspråket kalles det Tinea corporis, sier Guldbakke.

- Det er flere ulike typer sopp som kan gi ringorm. Den vanligste typen heter dermatofytter, sier han.

Det er samme type som kan gi lyskesopp og neglesopp.

- Du kan ha infeksjonen i flere år, tilsvarende som med neglesopp, sier Guldbakke.



Nettmøte med Norges Kreative Høyskole

Sopp som følge av svette

Ringorm er et problem som er kjent hos kontaktsportsutøvere.

- Soppinfeksjoner er en av flere overførbare sykdommer som forekommer ganske ofte, sier hudlege Jon Langeland ved Hudklinikken som svarer på spørsmål på Doktor Online.

Det kan være flere grunner til dette.

- Soppinfeksjoner mellom tærne og i lyskene kan forekomme hos alle som trener og svetter mye, fordi de av den grunn er mer mottakelige, sier Langeland.

Virus og bakterier

Dette kan også skje i svømmehaller.

Hornlaget i huden skal beskytte deg mot infeksjoner, skader og uønsket påvirkning utenfra.

- Nå går dette hornlaget fra å bli en beskyttende hard kontinuerlig overflate, til et oppbløtt fuktig vekstmedium for bakterier og sopp, sier Langeland.

Dette kan også skje bare hvis du svetter mye på føtter og i lysker.

- Ved mye tett kontakt, kan det skje overføring og smitte av soppsporer, virus og bakterier, sier Langeland.

Diagnose

Det er vanligvis lett å stille diagnosen om du har et ringformet utslett.

- Andre hudlidelser som må utelukkes, er psoriasis og atopisk eksem.

Det sier Terje Johannesen, professor i allmennmedisin og ansvarlig redaktør for Norsk Helseinformatikk.

- Legen vil spørre deg om du har vært utsatt for smitte, og om du har vært i kontakt med dyr som har ringorm, sier Johannesen.

Om nødvendig kan legen skrape av litt hudskjell fra det infiserte området og se på det i mikroskop.

- Hvis prøven viser sopp, er det grunnlag for anti-soppbehandling, sier Johannesen.

Om prøven er negativ, men legen fortsatt mener det er ringorm, kan det være aktuelt å sende inn en hudprøve.

Skrivet av
Publisert 02.09.13 11:27 Sist oppdatert 02.09.13 11:27

Liker du denne saken?

Sign up to see what your friends like.

Plager

Du kan ha ringorm uten å være klar over det selv, så noen ganger er ikke symptomene veldig synlige.

- Ringorm kan gi kløe i huden og irritasjon. Utslett som gradvis blir større, og gir økende symptomer er også typisk, sier Guldbakke.

Smittsomt

Infeksjonen kan smitte fra person til person.

Hudkontakt kan være nok.

- Det kan også smitte fra dyr til mennesker. Både fra hund og katt, sier Guldbakke.

Det er faktisk også mulig å bli smittet via kontakt med gjenstander som sengetøy og klær.

Ringorm kan spre seg på følgende måter, ifølge Norsk Helseinformatikk:

- Fra menneske til menneske. Ringorm sprer seg ofte ved direkte, hud-til-hud kontakt med en smittet person
- Fra dyr til menneske. Du kan få ringorm ved å ta på et dyr som har ringorm, f.eks. hunder og katter. Du kan også få ringorm fra kyr, geiter, griser og hester
- Fra en gjenstand til menneske. Ringorm kan spre seg ved kontakt med gjenstander eller overflater som en smittet person eller dyr har vært i kontakt med, som klær, håndkle, sengetøy, kammer eller børster
- Mennesker kan smittes fra jordsmonn. Dette krever langvarig kontakt med infisert jord, og er svært sjeldent.

Risikofaktorer

- Idrettsutøvere har høyere risiko for å få ringorm.
- Småbarn er også utsatte for ringorm. Utbrudd av ringorm kan unntaksvis forekomme i skoler og i barnehager.
- Barn med kjæledyr har økt risiko for ringorm. Også personer med svekket immunsystem er utsatte for å få ringorm.
- Dersom du har atopisk eksem, er du også mer utsatt for ringorm. Hudbarrieren som normalt beskytter huden mot angrep fra virus, bakterier og sopp, er svekket eller ødelagt ved en slik hudsykdom.

- Soppen lever i det øverste hudlaget, og trives i et varmt og fuktig klima, sier Guldbakken.

- Forekomsten av ringorm er høyere i tropiske strøk, sier Guldbakke.

Forebygging

Ringorm er vanskelig å forebygge.

- Soppen som forårsaker ringorm er vanlig og smittsom selv for symptomene opptrer, sier Johannesen.

Redusere risikoen for ringorm gjør du slik, ifølge Norsk Helseinformatikk:

- Forstå hva det er. Vær oppmerksom på risikoen for overføring av ringorm fra andre personer eller kjæledyr med ringorm.
- Sjekk kjæledyrene. Se etter ringorm. Infeksjonen ser ofte ut som en hudflekk der pelsen mangler.
- Ikke del personlige artikler med andre. Ikke la andre bruke klærne dine, håndkle, hårbørste eller andre personlige ting. Lån heller ikke slike ting av andre

Fakta om ringorm

Ringorm er en soppinfeksjon i det ytterste laget av huden.

Tilstanden karakteriseres ved et kloende utslett som har form av en rød ring med tilsynelatende normal hud i midten.

Ringorm kan finnes på armene, bena, kroppen og ansiktet.

Ringorm er lite smittsomt, men kan spre seg fra menneske til menneske, fra dyr til menneske og fra en gjenstand til menneske.

Ringorm er en ufarlig tilstand, og behandlingen består i lokalbehandling med soppdrepende krem.

Kilde: Terje Johannesen, professor i almenntilleggsmedisin og ansvarlig redaktør for Norsk Helseinformatikk

Behandling

Ringorm kan behandles med soppdrepende kremer eller tabletter.

Om smitekilden mistenkes å være et dyr bør denne undersøkes av veterinær.

- Det er viktig å være sikker på at det er ringorm før du starter en behandling, sier Guldbakke.

Både psoriasis og visse typer eksemmer kan nemlig ligne på ringorm.

- Etter behandling kan du forebygge smitte ved å holde huden torr, og unngå smitekilder i nærmiljø, sier Guldbakke.

Soppsalve

- De som er mye plaget og har hatt soppinfeksjon gjentatte ganger bør smøre seg med soppsalve i lange perioder, også etter at symptomene er forsvunnet, sier Langeland.

- De som er mest plaget bør antakeligvis også ha tablettbehandling etter diagnose og i samråd med hudlege eller lege, sier Langeland.

Trykk her og følg Klikk Helse på Facebook

Meld deg på vårt nyhetsbrev og få ukentlige oppdateringer på epost

LES OGSÅ:

Dette gjør du feil når du vasker hendene

Sjekk om du har fotsopp

Vår hudlege hjelper deg

Hudlege Jon Langeland svarer på dine spørsmål på Doktor Online.

Det koster 149 kroner å få svar, og du kan være helt anonym. Les mer om tjenesten [her](#).

Sju fæle fotplager

Derfor bør damer droppe trusen