Zdravie a nepríjemné kútiky :)

Kútiky na ústach sa z času na čas môžu objaviť u každého. Často postihujú deti, no bežné sú aj u dospelých. Toto nepríjemné ochorenie býva pre niektorých nočnou morou, ak kútiky na ústach praskajú pravidelne a nie a nie ich vyliečiť. Niekedy za tým môže byť aj vážnejšie ochorenie.
Ako si od týchto nepríjemných spoločníkov pomôcť?

Pomoc z lekárne
Kútiky sa odporúča potierať rôznymi mastičkami alebo roztokmi. V mnohých prípadoch sú kútiky prejavom kvasinkovej infekcie, vtedy môžu pomôcť protikvasinkové mastičky, ktoré sa dajú bežne kúpiť v lekárni aj bez predpisu. Ak je ale kútik závažnejší, mokvá a tvoria sa na ňom žltkasté chrasty, môže byť pridružená aj bakteriálna infekcia a vtedy treba zbrane silnejšieho kalibru. Protibakteriálne prípravky sú väčšinou na predpis od lekára, takže návšteve jeho ambulancie sa nevyhnete. Na vysušenie a dezinfekciu môže pomôcť aj bórová voda alebo jemný roztok hypermangánu.

Skúste ísť na to zvnútra
Popraskané kútiky sa neraz objavujú kvôli nedostatku určitých prvkov či vitamínov v strave alebo pri celkovo zlej životospráve. Najčastejšie sa spájajú s nedostatkom vitamínu B, ktorý sa odporúča zaradiť do stravy vo väčšom. Zvyčajne však lekári odporučia aj vitamín B v tabletkách.
Okrem tohto vitamínu môžu byť kútiky spôsobené aj nedostatkom železa alebo vápnika. Ak vás teda často trápia kútiky, skúste sa zamyslieť nad svojou životosprávou a urobiť vo svojom jedálničku pozitívne zmeny smerom k pestrejšej a vyváženej strave. Pozor aj na fajčenie alebo nadmerný príjem alkoholu, čo vás tiež môže ochudobňovať o niektoré dôležité minerály a vitamíny.

Celková podpora imunity je takisto dobrým krokom, ako zatočiť s kútikmi. Často totiž bývajú prejavom oslabenej obranyschopnosti. U mnohých ľudí sa objavujú počas alebo po prekonaní nejakej choroby, kedy je organizmus oslabený. Na podporu imunity sú dobré okrem iného vitamín C, zinok, probiotiká. Vinníkom a príčinou nepekných kútikov môže byť v mnohých prípadoch aj stres, ktorý takisto oslabuje organizmus a má celý rad negatívnych účinkov na naše telo. Preto, ak sa u vás kútiky objavujú v stresových obdobiach, je to znamenie, že máte spomaliť a viac sa zamerať na relax.

Domáce „lieky“
Samozrejme, na tento problém existuje tiež celá rada domácich liekov a babských rád. Jedna z najčudnejších vôbec hovorí, že by sme si kútiky mali potierať mazom z vlastného ucha. Aj keď sa to môže zdať nechutné a veľmi divné, mnohí ľudia na to nedajú dopustiť. Je len na vás, či skúsite. Okrem toho patria medzi celkom osvedčené prírodné lieky propolisová tinktúra, čajovníkový olej alebo šťava z aloe vera.

Niekedy sú kútiky sprievodným javom iného vážnejšieho ochorenia (napríklad aj cukrovky či rakoviny). Preto, ak vám kútiky neustále praskajú a nie a nie sa ich zbaviť, určite je namieste návšteva lekára, ktorý vykoná potrebné vyšetrenia.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- **http://zena.atlas.sk/ako-na-neprijemne-kutiky/zdravie/choroby/857967.html.**

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania