

Zdravie a nepríjemné kútky :)

Kútky 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 kútky 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

Kútky sa odporúča potierať rôznymi mastičkami alebo roztokmi. V mnohých prípadoch sú kútky prejavom kvasinkovej infekcie, vtedy môžu pomôcť protikvasinkové mastičky, ktoré sa dajú bežne kúpiť v lekárni aj bez predpisu. Ak je ale kútkik 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 návšteva jeho ambulancie sa nevyhnete. Na vysušenie a dezinfekciu môže pomôcť aj bórová voda alebo jemný roztok hypermangánu.

Skúste ísť na to zvnútra

Popraskané kútky 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 odporúčia aj vitamín B v tabletkách.

Okrem tohto vitamínu môžu byť kútky spôsobené aj nedostatkom železa alebo vápnika. Ak vás teda často trápia kútky, 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 kútkami. 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 kútkov 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 kútky 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 kútky 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 kútky sprievodným javom iného vážnejšieho ochorenia (napríklad aj cukrovky či rakoviny). Preto, ak vám kútky 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>.