

Behandling af fodsvamp

Fodsvamp (tinea pedis)

Fodsvamp er oftest forårsaget af svampen *Trichophyton rubrum* eller *Trichophyton mentagrophytes* (Dermatofytter).

Den vil dog ikke inficere huden, hvis ikke betingelserne er rigtige.

Det kræver et varmt og fugtigt miljø for at kunne udvikle sig.

Fodsvamp udvikler sig typisk imellem vores tæer og lejlighedsvis også andre steder på foden.

Det medfører ofte en brændende, sviende og / eller kløende fornemmelse.

Som en reaktion på denne svampeindtrængning producerer huden flere celler end normalt.

Da disse celler bliver presset mod overfladen, bliver huden tyk og skællende.

Der kan danne sig en rød kant i overgangen mellem normal og syg hud.

Det er en typisk reaktionsform for svampeinfektioner i huden, og ses også ved andre svampeinfektioner

Svampe trives bedst i fugt, fx i lysken, i armhuler og under bryster, og hvis man skal af med dem, er det vigtigt, at disse steder holdes tørre ved hjælp af løst tøj, pudder og evt. ved at lægge et lærredsstykke mellem hudfladerne. Er der tale om fodsvamp, skal man bruge pudder og ikke lukke

fødderne inde i tætte sko, men helst bruge sandaler.

Fodsvamp, det man kalder "Athletes Foot", kan være meget svær at behandle, og svampen kan komme igen og igen efter behandling, hvis man ikke samtidig tænker på, hvor den kommer fra.

For eksempel fra gamle sko. Løbesko er særlig slemme til at bløde huden op på grund af fugt, og så har svampen let ved at komme ind i huden. En meget opblødt hud på grund af lukkede sko kan medføre forandringer, der ligner svamp uden at være det.

Fodsvamp er en meget udbredt svampeinfektion – faktisk den mest almindelige af alle. Svamp mellem tæerne rammer

særligt unge og voksne, men sjældent børn. Idrætsudøvere og andre, der ofte har fødderne lukket inde i

tætsiddende og ikke-åndbart fodtøj, er ekstra udsatte for at få fodsvamp. Det engelske udtryk for fodsvamp er faktisk Athlete's Foot, selvom det altså ikke udelukkende er sportsfolk, der får fodsvamp.

Fodsvamp kaldes også tinea pedis og angriber typisk huden mellem de yderste tæer (lilletåen og den næste).

Herfra kan den så brede sig til huden mellem de andre tæer, tåneglene og måske videre op på foden.

Det er en god idé at bruge sandaler, så der kan komme luft til, og strømper, der kan vaske ved en højere temperatur end sædvanligt. Desuden en stump gaze mellem tæerne som væge, så fugt kan trække ud.

Behandlingstiden ved svamp er lang, flere mdr.

Hvordan ser fodsvamp ud – og hvordan føles det?

Fodsvamp sidder typisk godt gemt mellem tæerne. For det meste starter det i huden mellem de to yderste tæer, og derfra

kan det så brede sig videre til de andre tæer, neglene og foden.

Behandling af fodsvamp

Du vil for det meste opdage det ved, at det pludselig begynder at klø, svie og brænde mellem tæerne.

Det er en vedvarende kløe og brændende følelse, som ikke sådan lader sig ignorere. Og kløen har det med kun at blive stadig værre, hvis ikke du får gjort noget ved fodsvampen.

Når du kigger efter, vil du typisk opdage, at huden mellem tæerne er lidt rød og skællende. Senere kan der også komme små væskefyldte blærer, der svier og klør. Fodsvamp kan også give sure tæer der begynder at lugte.

Mokkasinsvamp

Hvis du oplever, at det svier, klør og brænder under fodsålerne, og du får meget tør hud under fodsålerne og op på siden af fødderne, kan der være tale om en anden type fodsvamp. Det er den sjældne fodsvamp, der kaldes mokkasinsvamp.

Ved mokkasinsvamp rammer fodsvampen hele foden. Det ser ud som om, at du har gymnastiksko eller mokkasiner på fødderne, og furerne i huden er tydeligt markerede. Hvis du ikke får mokkasinsvampen behandlet, vil det udvikle sig til en kraftig skældannelse, der ligner eksem. Du kan også få et lignende udslæt i håndfladerne. Gå til lægen med din fodsvamp

Det bedste, du kan gøre, hvis du oplever symptomer på fodsvamp (den ene eller den anden type), er at gå til din læge.

Han eller hun kan hurtigt stille en diagnose, for fodsvamp er en udbredt lidelse, som læger ofte støder på.

Det er vigtigt at komme hurtigt i behandling, så du ikke bringer smitten videre til andre eller til andre dele af din egen krop.

Er lægen i tvivl, kan det være nødvendigt at tage et lille hudskrab, som så skal sendes videre til dyrkning og undersøgelse.

Det er helt smertefrit at få taget et hudskrab, og det tager bare et øjeblik. Det kan dog tage et par uger, før du får svar på prøven,

for svampen skal først dyrkes, og det tager tid.

Hvorfor får man fodsvamp?

Fodsvamp skyldes en infektion med hudsvampe, der også kaldes dermatofytter. Det er en svampeart, som vi alle har i kroppen, ligesom vi har mange andre svampe og bakterier i kroppen og på huden. Normalt er svampen helt uskadelig.

Den lever af døde hudceller og gør ingen skade. Det er først, når svampene pludselig får alt for gunstige vækstbetingelser, at de vil begynde at formere sig voldsommere end ellers, og så vil de angribe for eksempel hud eller negle.

Svampene trænger ind i det yderste lag af huden. Det får huden til at producere flere celler end normalt.

Behandling af fodsvamp

Når disse celler bliver presset mod hudoverfladen, bliver huden tyk og skællende. Ofte kan der ses en rød kant på overgangen mellem den normale hud og den syge hud. Den tydelige afgrænsning mellem den angrebne hud og den normale hud ses ofte ved svampeinfektioner i huden generelt, også andre steder end på fødderne. Fugt og varme

Svampene trives bedst i fugtige og varme omgivelser, så hvis fødderne bliver for varme og for fugtige, giver du altså svampene lidt for gode vækst- og levevilkår.

Fodsvamp er temmelig smitsom, så du kan have fået det fra andre. Men du kan også have fået fodsvamp uden at være blevet smittet af andre. Hvis fødderne er godt gemt væk i et fugtigt og varmt miljø en stor del af tiden, giver du svampene gode betingelser for at trives og formere sig.

Man kan behandle svampene lokalt eller indefra med tabletter, der dog kan have bivirkninger, fx fra leveren.

Atamon

Atamon er også svampedræbende. Man kan pensle det på de svamperamte steder og lade det tørre.

Gurkemejeolie

Gurkemejeolie, der skal fortyndes med to dele vand, er også effektivt mod de fleste hudsvampe.

Ingefær

Ingefær er meget effektivt mod svamp. Man kan lave et afkog ved at putte finthakket ingefærrod i en kasserolle med kogende vand. Lad det småsimre i 20 minutter. Køl det af og dup det direkte på huden 1-2 gange dagligt med et lille stykke vat.

Lakrids

Lakrids indeholder en række svampedræbende stoffer. Man kan fx tilsætte hakket lakridsrod til et hvidløgsfodbad.

Eller lave et afkog af pulveriseret lakridsrod (5-7 teskefulde til en kop vand), Det skal småkoge i 20 minutter.

Dupes på de angrebne steder.

Kamille

Kamille er også svampedræbende, og kamilleolie kan bruges på samme måde som tea tree olie.

Ved revner i huden kan man smøre E-vitamin (hvedekimolie, fx fra kapsler) direkte på det irriterede sted.

Behandling af fodsvamp

Tea Tree Oil

Tea tree olie kan hjælpe med mærkbart at reducere fodsvamp.

Bare dryp et par dråber på fødderne hver dag eller bland tea tree olie i vand i et fodbad og sid med fødderne i det i 10 minutter.

Hvid eddike

Denne ingrediens har vist meget positive resultater i behandlingen af problemer som den velkendte fodsvamp sammen med vabler, neglesvamp og andre smitsomme problemer på fødderne. Bland lige dele vand og hvid eddike i en skål og lad fødderne søbe i det i 15 minutter.

Hvidløg

Hvidløg er kendt for sine antiseptiske, antibiotiske og desinficerende egenskaber, og er derfor effektivt i bekæmpelsen af fodsvamp og neglesvamp.

Til begge typer svamp, bør man presse lidt hvidløg og smøre det ud på det område, der er angrebet af svamp.

Pak det ind i en forbinding og lad det sidde hele natten. En anden mulighed er at smøre hvidløgsolie på det angrebne område et par gange om dagen.

Man kan også putte nogle fed knust hvidløg i et kar med varmt vand og tage fodbad med dette.

Citron

Citron er en anden fødevarer med antiseptiske og desinficerende egenskaber, som effektivt bekæmper svamp.

Det eneste, du skal gøre, er at gnide en halv citron mod det angrebne område. Lad det sidde i 10 minutter og rens derefter området med lidt vand.

Sådan undgår du fodsvamp

Pas på gulvet i svømmehallen, der kan være en potentiel svampbombe. Derfor er det en god idé at tage badesandaler på, når du går rundt i svømmehallen.

Ingen fodsvamp på tørre fødder

Fodsvamp trives i fugtige omgivelser, og derfor er det en god idé at holde fødderne tørre – særligt mellem tæerne.

Vær omhyggelig med at tørre dig mellem tæerne, efter du har været i bad.

Symptomer på fodsvamp

Der kan være mange symptomer og tegn på fodsvamp, men normalt har man kun nogle af dem. Symptomerne er:

Kløe, svie og brænden mellem tæerne, særligt mellem de to yderste tær

Kløe, svie og brænden i fodsålerne

Kløende, små blærer

Sprækkedannelser i huden og afskalning, særligt mellem tæerne og i fodsålerne

Tør hud i fodsålerne og på siderne af fødderne

Brug luftige sko

Behandling af fodsvamp

Hvis det er muligt, så brug sandaler eller andre åbne sko, der er åbne ved tæerne. Luftige tæer er tørre tæer.

Du bør skifte sokker hyppigt og bruge ikke-syntetiske sokker, der absorberer fugten. Sveder du meget på fødderne, bør du skifte sokker 2 gange dagligt. Skift sko fra dag til dag

Tørre sko er en af fodsvampens fjender, og derfor kan det være en god idé at skifte mellem forskellige par sko fra dag til dag, så de altid er tørre, når du hopper i dem om morgenen.

Brug badesandaler i svømmehallen

Svamp trives på fugtigt gulv, og derfor bør du beskytte dine fødder med badesandaler, når du går i svømmehallen.

Hvis du ikke gør noget ved din fodsvamp, risikerer du ikke alene, at det breder sig og smitter videre.

Du kan også risikere, at de små revner og sår, der opstår i huden på grund af fodsvamp, giver adgang for bakterier.

Hvis bakterier trænger ind i huden, risikerer du at få en infektion som eksempelvis rosen.

Og så er det ikke nok med en svampedræbende behandling, så kan det også blive nødvendigt med en behandling med antibiotika.

Generelt er der flere forskellige muligheder for behandling mod fodsvamp.

Lægen vil som regel foreslå creme/salve eller en tabletkur.

Men der findes også alternative behandlingsmuligheder, blandt andet naturmidler, atamon og diverse husråd.

Creme eller salve mod fodsvamp

I de fleste tilfælde vil lægen give dig en recept på en creme mod svamp eller salve med svampedræbende effekt.

Den skal smøres lokalt på området en eller to gange om dagen i nogle uger i alt.

Hos de fleste vil det være en effektiv kur mod fodsvamp, og der er ingen bivirkninger ved det.

Selv om symptomerne er forsvundet, er det vigtigt at fortsætte med behandlingen tiden ud, ellers risikerer du,

at fodsvampen ikke er helt væk og derfor hurtigt kommer igen.

Tabletbehandling

Er du hårdt angrebet af fodsvamp, eller virker cremen/salven bare ikke på dig, kan lægen give dig en tabletkur.

Har du fået infektion i dine sår eller rifter, kan det derudover være nødvendigt med en antibiotikakur for at slå infektionen ned.

Behandling af fodsvamp

Hvordan smitter fodsvamp?

Fodsvamp smitter gennem hudskæl. Derfor er smittefaren størst, hvis du går med bare fødder steder, hvor mange andre mennesker også færdes i bare fødder. Det er typisk i fælles baderum i svømmehallen, i motionscentret eller i sportshallen. Men det kan selvfølgelig også være ved den udendørs swimmingpool eller på et hotelværelse.

Vi udstøder alle sammen hudskæl, som ikke kan ses med det blotte øje. Men skællene ligger sig på gulve, i tæpper, i sengetøjet, i strømper og sko. Færdes du derfor i bare fødder et sted, hvor en anden person med hudsvamp har gået med bare fødder, risikerer du altså at blive smittet.

Det bedste, du kan gøre, er derfor at huske badesandalerne, når du skal bade i offentlige baderum. Eller generelt når du går i bare fødder på steder, hvor mange andre mennesker også færdes barfodede.

Da fodsvamp er meget smitsom, kan du altså nemt være blevet smittet af andre. Og har du selv fået fodsvamp, kan du nemt sende smitten videre til andre.

Selv om du færdes et sted, hvor der er fodsvamp, er det dog ikke sikkert, du bliver smittet – heller ikke selv om andre gør. For vi er ikke altid lige modtagelige over for svampesporer, og to personer reagerer ikke ens, selv om de udsættes for den samme smitte. Fodsvamp og neglesvamp

Fra fodsvampen mellem tærne og på fødderne er der ikke langt til tåneglene. En ubehandlet fodsvamp kan derfor hurtigt brede sig til neglene og give neglesvamp. Smitten går derimod sjældent den anden vej, da neglesvamp slet ikke er nær så smitsom som fodsvamp.

Neglesvampen er til gengæld noget sværere at få bugt med end fodsvamp, så sørg for at komme af med din fodsvamp, før den breder sig til noget værre.

Neglesvamp stammer således ofte fra en fodsvamp, der enten ikke er blevet opdaget, eller som er blevet ignoreret for længe.

Husk også at fodsvamp kan smitte via sengetøj. Så vask dit sengetøj jævntligt helst ved mere end 60 grader. Sokker skal også vaskes ved over 60 grader.

Behandling af fodsvamp

Hvad kan du selv gøre for at forebygge fodsvamp?

Det er vigtigt at behandle fodsvamp, hvis du først har fået det. Men mindst lige så vigtigt er det at forebygge udbrud af fodsvamp.

Det er vigtigt med en god renlighed og hygiejne for at forebygge fodsvamp, men selv om du sørger for det, kan du alligevel godt få fodsvamp, fordi det er så smitsomt. Du kan dog minimere risikoen ved at overholde nogle enkle råd og forholdsregler.

Gode råd om forebyggelse af fodsvamp:

- Sørg for at tørre fødderne godt, og også mellem tæerne, når du har været i bad.
- Skift sko ofte.
- Skift gerne fodtøj af kunstmaterialer ud med fodtøj af læder, som huden bedre kan ånde igennem.
- Lad fødderne få luft så ofte som muligt – gå gerne i sandaler, hvis det kan lade sig gøre.
- Skift strømper hver dag – og skift de syntetiske strømper ud med strømper af bomuld eller uld.
- Sørg for altid at holde fødderne tørre og rene.
- Vask strømper, sengetøj, håndklæder og andet ved en temperatur på mindst 60 grader C, ellers bliver svampesporerne ikke slået ihjel.
- Har du fodsvamp, så tør fødderne til sidst – og smid derefter håndklædet til vask.
- Brug badesandaler i omklædnings- og baderum
- Har håndklædet været i kontakt med fodsvamp, så vask det ved mindst 60 grader
- Brug bomulds- eller uldsokker og skift sokker dagligt eller oftere, hvis fødderne er fugtige
- Vask sokkerne ved mindst 60 grader, hvis du har fodsvamp, ellers dør svampen ikke
- Undgå fodtøj af kunstmaterialer og gå så vidt muligt i sko af læder, gerne sandaler, så varme og fugt kan slippe væk. Du kan i sidste ende blive nødt til at smide dine sko ud, hvis du ikke kan få bugt med fodsvampen
- Forebyg eventuelt fugtige fødder med talkum eller en deodorant med antiperspirant.
- Vær opmærksom på at tørre huden på fødderne og mellem tæerne omhyggeligt efter badning, evt. med en føntørrer
- Sørg for perioder med frisk luft til fødderne i løbet af dagen.