



ZDRAVÍ A KRÁSA 27. 02. 2013

Opar dokáže potrápít. Víte, jak se ho zbavit?

Virus oparu přežívá v nervových gangliích organismu po celý život. Ve chvíli, kdy je organismus oslaben, se může reaktivovat. Na občasné opary trpí...

Virus označovaný jako **HSV1 - Herpes simplex 1** způsobuje typický opar na rtu, někdy se výsev puchýřů objevují i v ústech, na obličeji nebo na sliznici v nosu. **HSV2 - Herpes simplex 2** bývá příčinou vzniku genitálního oparu na pohlavních orgánech a jejich blízkém okolí. Dalším, třetím typem viru, který se může objevit, je **Herpes zoster**, ten je odpovědný za vznik tzv. pásového oparu. U mnoha lidí je virus přítomen v organismu, aniž by však způsoboval větší obtíže. Projeví se až ve chvíli, kdy je aktivován například sníženou imunitou člověka nebo jinou příčinou. Onemocnění je do doby, než vzniklé puchýřky zaschnou a vytvoří stroupky, přenosné na další osoby.

Rizikové faktory a příčiny vzniku oparu

Virus oparu přežívá v nervových gangliích organismu po celý život. Ve chvíli, kdy je organismus oslaben, se může reaktivovat. Na občasné opary trpí až 90% lidí. K probuzení viru dochází nejčastěji v případě, kdy je obranyschopnost organismu snížena, spouštěcí mechanismy mohou být různé. Bývají jimi:

- Nadměrné slunění
- Porucha výživy, špatná výživa
- Nadměrná fyzická zátěž
- Nadměrná psychická zátěž
- Únava, vyčerpání organismu

- Stres
- Úraz
- Pooperační stavy
- Menstruace

Rizikové faktory vzniku genitálního oparu

- Krom výše uvedených rizikových faktorů jsou dalšími komplikacemi v případě genitálního oparu již jen podráždění pokožky a nošení neprodyšného a těsného oblečení a spodního prádla.

Příznaky a projevy oparu rtu

Vznik oparu se manifestuje bolestí, nepříjemnými pocity tlaku a mravenčení v místě, kde opar vzniká. **Opar** vyvolaný virem HSV1 se projevuje jako malý vřídek nebo puchýřek objevující se na rtu, na tváři, sliznici nosu. Jeho vzniku často předchází nepříjemné pocity v postižené oblasti. Někdy je příchod a vznik oparu spojen s příznaky onemocnění chřipkou nebo zduření krčních uzlin. Puchýřek nebo i výsev puchýřků po svém objevení se posléze praská a zasychá, na jeho místě se objevuje stroupek. Ten se zpravidla hojí v rozmezí 10 - 14 dní, záleží také na včasnosti a zahájení **léčby oparu**. Postižené místo může být ještě dlouho po infekci podrážděné a zarudlé. 

Příznaky a projevy genitálního oparu

Po dvou dnech až týdnu od sexuální aktivity s nakaženým partnerem se objeví první **příznaky genitálního oparu**. Kůže v místě vstupu infekce nepříjemně svědí a může být i podrážděná a načervenalá. Na kůži vzniká větší počet malých puchýřků, které tvoří shluky a ostrůvky. Infekční tekutina, která se nachází uvnitř těchto puchýřků, může při jeho prasknutí vytéci ven a nakazit partnera.

Genitálním oparem může být postižena vnitřní i vnější část genitálií a blízké partie. Výsev puchýřků se může objevit i na stehnech, hýždích nebo v okolí análního otvoru. Tento typ oparu obvykle provází i bolesti hlavy, celková únava a slabost organismu, rovněž palčivé bolesti při vykonávání toalety. **Genitální opar** skrývá poměrně velké nebezpečí, a to zejména pro ženy. Z pochvy se totiž může přesunout do močového měchýře, následně pak způsobuje nepříjemné bolesti při močení a další různorodé potíže. Zejména ohrožující je jeho výskyt v době těhotenství ženy a před porodem dítěte. Při porodu hrozí infikování a následná těžká infekce novorozence, která může vést až k jeho smrti. U dětí nákaza virem oparu může vyvolat onemocnění neštovicemi. U žen, které trpívají genitálním oparem, je vyšší pravděpodobnost onemocnění rakoviny děložního čípku. Opar lokalizovaný na genitálu rovněž zvyšuje pravděpodobnost přenosu viru HIV od infikované osoby.

Příznaky a projevy pásového oparu

Základním znakem nemoci je **tvorba puchýřků** v pásovitých ložiscích. Hlavním rizikovým faktorem pro vznik pásového oparu je **snížená obranyschopnost organismu**. Snížená imunita je typická pro vyšší věk, proto se pásový opar často objevuje u osob starších 50ti a 60ti let. Onemocnění pásovým oparem není přenosné. Existují však dvě výjimky, které by se měli kontaktu s osobou nemocnou pásovým oparem vyhýbat, a to jsou lidé, kteří ještě neprodělali plané neštovice a těhotné ženy.

Pásový opar se může rozvinout kdekoli na těle. Nejčastějšími místy výskytu bývají oblast beder, hrudníku a obličeje. Vznik pásového oparu se projevuje palčivou bolestí v místě vzniku, někdy i v dalších částech těla. Projevem pásového oparu je pak výsev červených puchýřků. Napadená místa na

pokožce bobtnají, rudnou a jsou poměrně dosti citlivá na dotek. Je třeba dávat pozor na to, aby si postižený pásovým oparem puchýřky nerozškrabával, následkem toho totiž vznikají na kůži jizvy.

Léčba oparu

Léčit opar můžeme **klasickými přístupy** nebo zahájit **přírodní léčbu**, případně **léčbu potravinovými doplňky**.

Klasická medicínská léčba

Klasická léčba zahrnuje podávání **antivirotik**, což jsou protivirové léky v tabletách nebo i v mastech. Protivirové masti jsou doporučovány ihned při podezření na vznik oparu. Tím, že se léčivé látky v masti obsažené dostanou do přímého kontaktu s postiženým místem, urychlí se proces hojení a zmírní příznaky vzniku tohoto nepříjemného onemocnění. Antivirotika v tabletách se podávají u lidí, kteří trpí komplikovaným průběhem onemocnění a častým opakováním vzniku oparu. Setkat se můžeme i s různými náplastmi určenými pro léčbu oparu, ta jsou však vhodné k použití spíše na menší a méně rozsáhlé opary.

Základní, přirozenou metodou, jak alespoň trochu omezit působení oparu, je přikládání ledových obkladů na místo, kde cítíte mravenčení nebo svědění avizující vznikající opar. Bolestivé místo můžete také zkusit potírat odvarem z heřmánku nebo šalvěje. Dobrým pomocníkem, urychlujícím hojení oparu je aminokyselina Lysin. Ta nejen urychluje hojení již vzniklých oparů, ale také omezuje jejich výskyt. Nakažený člověk by měl přijímat větší množství potravin, které ji obsahují, jsou to např. brambory, ryby, luštěniny, vepřové, hovězí a kuřecí maso. Naopak aminokyselina Arginin rozvoj oparu podporuje, vyhněte se tedy v případě vzniku oparu potravinám, ve kterých je obsažena. Je to především **čokoláda, ořechy, mandle, pistácie, rozinky a pivo**. 

V případě léčby genitálního oparu je nutno navštívit urologa nebo gynekologa. Léčí se obvykle antivirotiky a je velice důležité jej zavčas objevit u těhotných žen, neboť v těhotenství může způsobovat komplikace ve vývoji plodu.

Je možné vyzkoušet i léčbu homeopatiky, k léčbě oparů se používá homeopatikum Natrum muriaticum, a to především k léčbě oparů, které byly vyvolány působením slunce. Dále homeopatika Rhus toxicodendron a Apis mellifica.

Přírodní léčba

Jakmile ucítíte, že Vám na těle vzniká v některém místě opar, využijte ze všeho nejdříve léčbu chladem. Přikládání chladivých zábalů nebo kostky ledu na postižené místo uleví Vašim bolestem a také zabraňují nebo alespoň zmírňují **projevy oparů**. Na vznikající opar můžete užít také zinkovou mast. Na opary a jiné zánětlivé procesy na kůži zkuste nasypat lékořicový prášek. Při léčbě oparu je vhodné využít různé produkty s obsahem propolis, heřmánku, arniky k místnímu potírání.

Do jídelníčku je vhodné zařadit **potraviny s obsahem zinku** a také takové potraviny, které obsahují dostatečné množství **vitamínu C a B**. Takovéto potraviny jsou například: pivovarské kvasnice, hnědá rýže, celozrnné výrobky, syrové ovoce a zelenina. Vhodné je posílit celkovou imunitu organismu. Setkat se můžete i s léčením oparů polarizovaným světlem za pomoci biolampy.

Polarizované světlo biolampy aktivuje faktory, které se účastní na likvidaci oparu a podporují imunitní systém. Přísun energie snižuje citlivost nervových buněk a tím pádem i zmírňuje nepříjemné bolesti, které opary provázejí.

Potravinové doplňky

Výkonnost našeho **imunitního systému** může být narušena při nedostatku prakticky jakékoliv důležité látky. Proto by každý, kdo trpívá recidivami oparů, měl užívat potravinové doplňky, základně pak multivitaminové a minerální. Tyto přípravky je samozřejmě nejlepší užívat preventivně, nutné je pak zahájit jejich užívání ihned při prvních příznacích, kterými bývá obvykle pocit tlaku, mravenčení a svědění v místech, kde opar vzniká. Účinky se obvykle projeví do dvou až tří dnů. V prevenci vzniku oparů je osvědčená **aminokyselina lyzin**. Tato aminokyselina přímo zabraňuje a potlačuje růst viru HSV1. Užívat ji lze vnitřně ve formě doplňků, ve stravě nebo i vnějším způsobem a to ve formě krému, kterým se postižené místo natírá.



Při prvních pocitech pálení a svědění je také účinné použití **meduňkového krému**. Krém nanášejte na postižené místo dvakrát až čtyřikrát za den. Užívat můžete i meduňkový čaj a tamponem smočeným v čaji potírávejte několikrát denně místa výsevu puchýřků. Ošetřovat opar potíráním můžete i potíráním olejového výtažku z rostliny **třezalka**. Účinné a užitečné jsou přípravky a krémy s obsahem **lékořicového výtažku** a masti s obsahem **vitaminu E**.

Hojení oparu napomáhá také užívání **zinku**. Séra s obsahem zinku se nanášejí přímo na opar.

V prevenci oparu se uplatňují veškeré byliny a z nich vytvořené potravinové doplňky, ať už ve formě tablet nebo kapek, které podporují a zvyšují imunitu člověka. Jedná se především o **echinaceu**. Výtažky z echinacey využívá medicína při prevenci a léčbě virových a infekčních nemocí. Urychluje hojení nejen oparu, ale i ran, omrzlin a popálenin.

Tip na ošetření oparu šetrnou a účinnou metodou

Jelikož efektivní ošetření oparu spočívá především v zabránění vniknutí infekce a dalšího šíření viru, doporučuje se aplikovat [tekuté krytí URGO Filmogel Opary](#). Diskrétní film chrání opar před vnějšími vlivy, zmírňuje pocity pálení a brnění, tlumí bolest a napomáhá rychlejšímu hojení. **Tekutý gel Filmogel na opary** také zabraňuje prasknutí oparu, krvácení a opakované tvorbě strupu.