



APOTEK HJÄRTATS

SVAMPBOK

Några av Sveriges vanligaste svampar, var du hittar dem
och råd om hur du tar hand om dem

Vi är många i Sverige som har hemliga svampställen – och det är kanske inte så konstigt. För hur vanligt det än är med svampinfektioner, är det många som tycker att det känns pinsamt. Man pratar inte om sina svampställen, och man söker inte alltid hjälp.

På grund av detta är det många som går runt och känner obehag i onödan. Dessutom är det många som inte vet om att det är just svamp de har. Det vill vi ändra på, och därför har vi tagit fram Apotek Hjärtats Svampbok. Med hjälp av den här boken kan du lära dig hur du känner igen några av de vanligaste svamparna, var du oftast hittar dem och hur du tar hand om dem på bästa sätt.

En del svampinfektioner kan du behandla själv, medan andra behöver läkarvård. Om du är osäker på hur du ska behandla din svampinfektion kan du komma in till oss på Apotek Hjärtat så hjälper vi dig.



NAGELSVAMP

Tinea unguium

Om nagelsvamp

Nagelsvamp är en ofarlig och relativt vanlig svampinfektion. Den kan uppstå på både fingernaglar och tånaglar, men är vanligast på tånaglarna. Nagelsvamp är ofta relaterad till fotsvamp, som vanligen smittar i offentliga våtutrymmen som till exempel badhus, idrottshallar och gym.

Var växer den?

I likhet med många andra svampar trivs nagelsvamp bäst där det är varmt och fuktigt. Därför hittar du den allt som oftast vid tånaglarna där det är mörkt och svettigt.

Så känner du igen den

Nagelsvamp påverkar nagelns utseende. Inte sällan blir nageln gulaktig, förtjockad och uppluckrad.

Så hanterar du den

Vid misstänkt nagelsvamp är det bra att gå till läkaren för att få det diagnosticerat. Symtomen på nagelsvamp är oftast kosmetiska, men går att behandla för den som vill. Det kan dock ta lång tid och risken är stor att infektionen återkommer.

Så förebygger du den

Ett generellt tips är att tvätta händer och fötter noggrant och ofta – framför allt om du har varit i kontakt med en infekterad nagel. Välj skor som andas bra, och använd gärna badskor i offentliga våtutrymmen. Undvik också syntetiska stumpor och nagellack – det lägger sig som ett skyddande lock över nageln och gör det ännu mer gynnsamt för svampens tillväxt.



Nagelsvamp

PITYRIASIS VERSIKOLOR

Tinea versicolor

Om pityriasis versikolor

Pityriasis versikolor är en svampinfektion som drabbar huden. Infektionen bildar små ljusa fläckar som kan växa ihop och därmed täcka större områden. Pityriasis versikolor smittar inte.

Var växer den?

Fläckarna hittas ofta runt områden med mycket talgkörtlar, som till exempel på bröst och rygg.

Så känner du igen den

Svampinfektionen förhindrar att pigment bildas, så ofta är fläckarna ljusa och därmed lättare att upptäcka på mörkare hud. Fläckarna kan också vara bruna och fjälla.

Så hanterar du den

Om du tror att du har drabbats av pityriasis versikolor bör du kontakta en vårdcentral. Du kan behandla svampen med en kräm, men den kan lätt komma tillbaka även efter behandlingen. Eftersom svampen påverkar pigmentet sitter fläckarna kvar till dess att de utsatts för sol.

Så förebygger du den

Det bästa sättet att förebygga pityriasis versikolor är att hålla huden torr och ren, och att bära kläder som andas bra och inte sitter för tigt.



Pityriasis versicolor

FOTSVAMP

Tinea pedis

Om fotsvamp

Fotsvamp är en mycket vanlig infektion som oftast drabbar ungdomar och vuxna. Den smittar lätt och ofta i gemensamma utrymmen där man går barfota, som i simhallar och gym. Eftersom fotsvamp lätt kommer tillbaka kan det vara bra att behandla så fort man känner symtom.

Var växer den?

Fotsvamp växer inte helt otippat på foten. Den vanligaste formen växer mellan tårna, där den syns som ett fjällande utslag. Det brukar börja mellan fjärde och femte tån – alltså lilltån och den bredvid. I vissa fall sprider sig fotsvampen till naglarna och blir då nagelsvamp.

Så känner du igen den

Fotsvamp ger fjällande utslag mellan tårna. Huden kan spricka, och det är inte ovanligt att det kliar, svider och gör lite ont.

Så hanterar du den

Eftersom fotsvampen kan vara väldigt obehaglig, och i värsta fall sprida sig till fotsula och naglar, är det bra att behandla den direkt – och det kan man göra med receptfria läkemedel. Ta gärna hjälp av apotekspersonalen för att välja läkemedel och få tips om hur du ska behandla på bästa sätt. Om svampen sprider sig, eller om ditt barn är under 10 år och har fått en infektion, bör vård uppsökas.

Så förebygger du den

Torka ordentligt mellan tårna efter bad eller dusch och använd gärna luftiga skor med material som andas. Tvätta dina strumpor i 60 grader och använd badskor i allmänna duschar och i simhallen. Undvik syntetiska strumpor, som till exempel nylonstrumpor.

LJUMSKSVAMP

Tinea inguinalis

Om ljumsksvamp

Ljumsksvamp är en vanlig form av svampinfektion som är allra vanligast hos män. Ljumsksvampen trivs, som många andra svampar, bäst där det är varmt och fuktigt. Även om kvinnor kan drabbas är det relativt ovanligt.

Var växer den?

Ljumsksvamp börjar oftast i ljumskvecket, men om infektionen inte behandlas kan den växa och sprida sig till en större yta.

Så känner du igen den

Ljumsksvamp ger röda utslag som kliar och sitter långt ut på insidorna av låren. Utslagen är ofta ringformade och kan fjälla och ibland också spricka.

Så hanterar du den

Om du misstänker att du drabbats av ljumsksvamp kan du behandla det med olika receptfria läkemedel – vanligtvis med hjälp av en kräm som du smörjer ordentligt på och runtom det drabbade området. Även om ljumsksvamp kan vara obehagligt och klia är det helt ofarligt.

Så förebygger du den

Håll ljumskområdet torrt och rent, och använd oparfymerade produkter så att huden inte blir irriterad i onödan. Byt underkläder varje dag.

RINGORM

Tinea corporis

Om ringorm

Ringorm är en relativt ovanlig svampinfektion som ger utslag på kroppen. Den sprids genom kroppskontakt med andra människor eller i kontakt med husdjur. Ringorm kräver i regel behandling för att försvinna.

Var växer den?

Ringorm ger utslag på kroppen – oftast på ben, armar, bröst och ansikte.

Så känner du igen den

Det vanligaste symtomet på ringorm är små röda och kliande utslag. De är ofta runda och kan vara från någon millimeter till flera centimeter i storlek. Till ytan är fläckarna ofta fjällande eller knottriga. När utslagen är av det större slaget börjar de ofta läka i mitten, och får därefter sin karaktäristiska ringform.

Så hanterar du den

Om du misstänker att du har fått ringorm ska du gå till läkare och få det diagnosticerat. Oftast läker inte ringorm ut av sig själv, utan kräver behandling för att det ska gå över. Det är då vanligt att man använder en kräm som man smörjer in utslagen med.

Så förebygger du den

Det kan vara lite klurigt att helt förebygga infektionen, men du kan minska risken genom att undvika kontakt med den som är smittad. Du kan också undvika att dela till exempel handdukar och kläder med andra. Titta även efter ringorm på husdjuren. Infektionen ser ofta ut som en hudfläck där det saknas päls.



Ringorm

MJÄLLEKSEM

Seborrhoea

Om mjälleksem

Mjälleksem, eller seborroiskt eksem, är en svampinfektion som drabbar områden på kroppen där det finns mycket talgkörtlar. Infektionen är vanligast i puberteten och i vuxen ålder. Små barn kan dock också få en form av mjälleksem, men då kallas den skorv och hittas i regel i hårbotten och ögonbrynen.

Var växer den?

Mjälleksem växer på ställen där det finns mycket talgkörtlar, som till exempel i hårbotten, bröstkorg, ögonbryn, öron, armhålor och ljumskar.

Så känner du igen den

Mjälleksem gör huden röd och fjällande, och klåda förekommer i varierande grad.

Så hanterar du den

Mjälleksem brukar gå över av sig själv, men det är bra om du besöker läkare för att diagnosticera och på så sätt utesluta andra sjukdomar. Om du vill lindra dina besvär kan du under tiden till exempel använda luftiga kläder, vara ute i solen och undvika oljiga och feta krämer. Om du vill behandla finns det olika receptfria läkemedel som du kan använda efter rekommendation av läkare.

Så förebygger du den

Det är tyvärr svårt att förebygga mjälleksem, och har man någon gång fått det brukar det komma tillbaka. Försök att undvika stress, då detta kan förvärra eksemet.

SVAMPINFEKTION I UNDERLIVET

Candida

Om svampinfektion i underlivet

Det är vanligt med svampinfektion i underlivet. Infektionen kan klia och svida, men den är ofarlig. Ibland kan man få flytningar som är vita och gryniga, men de kan också vara tunna och ibland helt oförändrade. Män kan också få svamp på penis, men det är mer ovanligt.

Var växer den?

Svampinfektion i underlivet växer just där: i underlivet.

Så känner du igen den

Om man har svampinfektion i underlivet kliar och svider det ofta runt slidöppningen och på blygdläpparna. Blygdläpparna kan bli svullna, röda och göra ont, och det gör ofta också ont vid samlag eller när man kissar. Om man har svamp på penis blir ollonet rött och torrt. Även pungen, penisskaftet och ljumskarna kan bli röda och torra.

Så hanterar du den

Symtomen kan försvinna av sig själv, men det krävs ofta någon typ av behandling. Därför är det bra om du besöker en läkare första gången du misstänker att du har svamp i underlivet. Om du vill behandla finns receptfria läkemedel, som till exempel en salva som kan smörjas i slidöppningen, eller vagitorier som man för in i slidan och som verkar över natten. Om symtomen inte försvunnit efter avslutad behandling bör du kontakta en läkare. Svamp på penis kräver oftast inte behandling, men kan lindras genom att hålla penis och förhud torr och ren. Om det inte går över ska du söka vård.

Så förebygger du den

För att förebygga svampinfektion i underlivet kan du undvika att tvätta dig för ofta och inte använda tvål, eftersom det torkar ut. Använd istället intimolja. Undvik byxor och underkläder som sitter tigt, samt underkläder i syntetiskt material.

TORSK

Candida albicans

Om torsk

Torsk, eller muntorsk, är en svampinfektion i munnen som vanligtvis drabbar små barn. Svamp finns naturligt i munnen, men ibland bildas mer svamp än vanligt och då kan barnet få besvär. Om barnet drabbas av en svampinfektion i munnen kan det vara svårt för barnet att äta. Även vuxna kan få torsk, men då är det oftast kopplat till användning av läkemedel, såsom antibiotika eller astmaspray med kortison. Infektionen är inte farlig i sig och brukar gå över av sig själv, men läkemedel finns på recept.

Var växer den?

Torsk-svampen växer i munnen.

Så känner du igen den

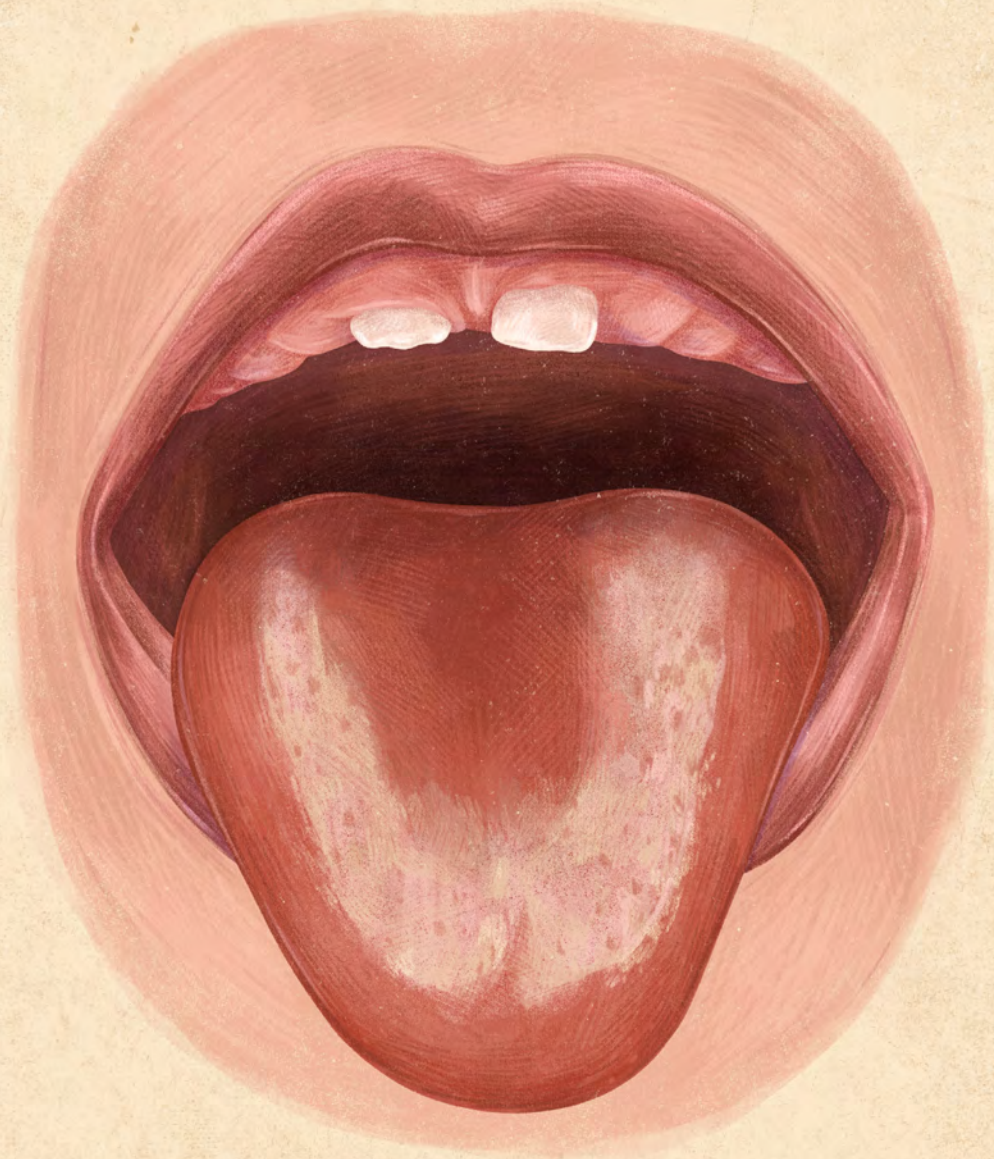
Om barnet drabbas av torsk bildas en vitaktig hinna i munnen. Det kan också se ut som vita fläckar och syns på tunga, läppar eller insidan av kinden. Infektionen kan ibland sprida sig genom tarmarna och leda till en svampinfektion på stjärten. Då blir huden där röd och irriterad. När en vuxen får torsk blir ofta slemhinnorna i munnen kraftigt röda, ibland med vita beläggningar. Det kan också svida och uppstå sprickor i mungiporna.

Så hanterar du den

Om du misstänker att ditt barn har fått torsk kan du kontakta BVC eller en vårdcentral. Infektionen brukar gå över av sig själv. Vissa tycker att det lindrar om man penslar soda- eller mineralvatten på tungan. Vid kraftiga besvär, eller om besvären inte går över, finns receptbelagda läkemedel för både vuxna och barn.

Så förebygger du den

Eftersom jästsvamp finns naturligt i barnets mun är det vara svårt att förebygga torsk. Hos vuxna handlar det ofta om att använda sina läkemedel rätt. Till exempel är det viktigt att skölja munnen efter inhalation av kortison, som ofta används vid astma.



Torsk

HÅRBOTTENSVAMP

Tinea capitis

Om hårbottensvamp

Hårbottensvamp förekommer oftast hos barn, men kan också drabba vuxna med nedsatt immunförsvar på grund av till exempel sjukdom eller medicinering.

Var växer den?

Hårbottensvamp växer precis där man tänker att den växer – i hårbotten.

Så känner du igen den

Det är i regel lätt att identifiera hårbottensvamp eftersom infektionen gör att man får en eller flera fjällande fläckar på huvudet med kortare avbrutna hårstrån.

Så hanterar du den

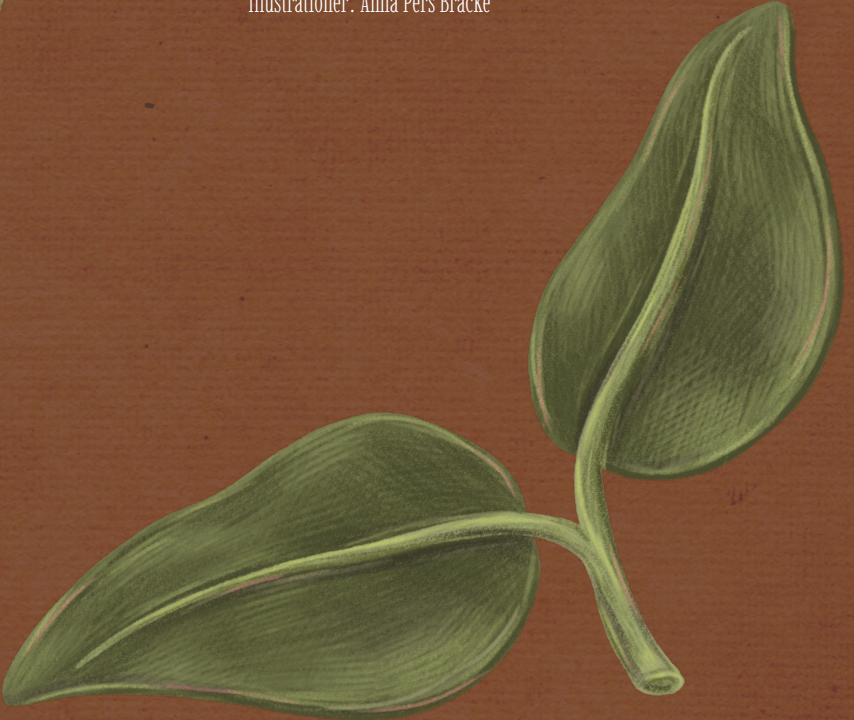
Hårbottensvamp läker oftast inte av sig själv, så om du eller ditt barn har drabbats behövs behandling efter läkares ordination. Eftersom svampen smittar är det viktigt att alla i hushållet får behandlingen samtidigt.

Så förebygger du den

Det bästa tipset för att förebygga hårbottensvamp är att undvika att låna hårborstar och huvudbonader av någon som är infekterad.



Illustrationer: Anna Pers Bräcke



APOTEK  ICA