

## ARTYKUŁ O BRODAWKACH NA STOPACH

Jedną z najczęściej występujących chorób zakaźnych, wywołujących zmiany skórne na stopach jest brodawka wirusowa stóp, zwana także „kurzajką”. Aby ochronić swoje stopy przed tą niewątpliwie trudną do zwalczenia dolegliwością przeczytaj uważnie niniejszy artykuł, który przyniesie ci odpowiedź na następujące pytania:

- Co to jest brodawka wirusowa i czym się ona objawia?
- Jakie są przyczyny i rodzaje brodawek wirusowych?
- Kto jest najbardziej narażony na wystąpienie tej choroby?
- Co robić by uniknąć tego problemu lub zapobiec jego powstaniu w przyszłości?

Brodawki na stopach, to wybrzuszenia o szorstkiej powierzchni i szarobrunatnym odcieniu, występujące pojedynczo lub w większych skupiskach. Choroba ta wywoływana jest przez wirus brodawczaka ludzkiego HPV, którym można zarazić się poprzez bezpośredni lub pośredni kontakt z osobą chorą. Objawia się ona powstaniem twardego, zrogowaciałego zgrubienia skóry, z ciemną plamką pośrodku zmienionego chorobowo obszaru. Ma ona charakter przewlekły, co oznacza, że może trwać od kilku tygodni do kilku lat. Brodawki umiejscawiają się z reguły wszędzie i mogą pojawiać się w dowolnym miejscu na stopie, tj. na podeszwach stóp, na stawach palców, na opuszkach palców, pod głowami kości śródstopia, wzdłuż zewnętrznego kantu stopy, na pięcie, wokół wału paznokciowego i pod paznokciem.

Na zarażenie wirusem brodawczaka ludzkiego najczęściej narażone są osoby, które mają:

- Obniżoną odporność organizmu
- Skłonność do nadpotliwości stóp
- Zaburzenia krążenia
- Drobne skaleczenia i otarcia na stopach
- Przerwaną ciągłość naskórka

Dodatkowymi czynnikami sprzyjającymi zarażeniu wirusem HPV są również:

- Nieodpowiednia higiena stóp
- Korzystanie z jednego ręcznika lub przedmiotów codziennego użytku
- Korzystanie ze wspólnych narzędzi do pedicure
- Chodzenie boso po podłodze w miejscach użyteczności publicznej, np. na basenie, w przebieralni, w sali gimnastycznej, itp.
- Noszenie butów używanych przez inne osoby

Wirus brodawczaka ludzkiego ma wiele odmian i każdy wywołuje inny rodzaj brodawek. W praktyce podologicznej najczęściej wyróżnia się:

- Myrmecia - na ogół są to nieliczne, pojedyncze wykwity, przybierają postać grudek o kalafiorowatej, nierównej formie, dobrze wyczuwalne w dotyku, a w centralnej części brodawki widoczne są czynne naczynka krwionośne. Zmiany wywołane przez tą odmianę wirusa HPV, wnikają głęboko w skórę wywołując często odczyn zapalny i związany z nim ból podczas chodzenia.

- Mozaikowe – są to dość liczne zmiany zlokalizowane w powierzchniowych warstwach skóry. W tej odmianie wirusa HPV, jedna większa brodawka może być otoczona przez wiele mniejszych brodawek, zwanych satelitami, które grupują się w kolonie i wykazują znaczną odporność na leczenie u osób z nadpotliwością stóp.
- Przypaznokciowe – mają wygląd znacznie zgrubiałych grudek z tendencją do zlewania się i punktowych zmian krwotocznych. W przypadku zakażenia łożyska paznokcia, brodawki wirusowe wywołują onycholizę, czyli odłączenie się płytki paznokciowej od łożyska.

Aby ochronić swoje stopy przed zakażeniem wirusem HPV, należy stosować profilaktykę niedoborów immunologicznych, odpowiednią dietę bogatą w witaminę D3 oraz minerały, utrzymywać higienę stóp, a po kąpieli dokładnie wycierać stopy własnym ręcznikiem i nie pożyczać go innym osobom. Ponadto należy korzystać wyłącznie z własnego obuwia, a także unikać mierzenia butów w sklepach na gołą stopę. W miejscach użyteczności publicznej, takich jak basen, przebieralnia, szatnia, sala gimnastyczna należy unikać zranień i chodzenia boso po podłodze, gdyż wirusy brodawki stopy najczęściej wnikają poprzez drobne skaleczenia.

Jeśli jednak zaniedbałaś profilaktykę, a twoje stopy padły ofiarą zakażenia jedną z wyżej wymienionych form wirusa brodawczaka ludzkiego, warto jak najszybciej rozpocząć proces ich leczenia. Nieusunięte brodawki mogą bowiem ulegać stanom zapalnym, stanowić ognisko zakaźne i doprowadzić do ich rozsiewu w bezpośrednim sąsiedztwie, jak i w innych okolicach. Wczesne rozpoczęcie leczenia brodawek warunkuje większą skuteczność.

### **Leczenie brodawek na stopach**

Brodawki na stopach wyglądają często tak samo jak odciski. Dlatego przed rozpoczęciem leczenia bardzo ważne jest prawidłowe ich rozpoznanie. Diagnostyka brodawek stóp opiera się w głównej mierze na poprawnie przeprowadzonym wywiadzie podologicznym oraz na badaniu fizykalnym. Badanie to polega na oglądaniu i dotykaniu przez podologa widocznych zmian, które stanowią podstawę do postawienia właściwej diagnozy. Istnieje wiele sposobów leczenia brodawek stóp. Dobór odpowiedniej metody leczenia tego schorzenia, zależy przede wszystkim od lokalizacji, rodzaju i liczby zmian skórnych widocznych na stopach.

Jedną z najprostszych metod leczenia brodawek na stopach jest lapisowanie, czyli smarowanie miejsc chorobowo zmienionych różnego rodzaju substancjami drażniącymi, bądź lekami przeciwwirusowymi działającymi miejscowo, takimi jak np. kwas salicylowy, kwas mlekowy, mocznik. Każda z tych substancji może powstrzymać wzrost brodawek i doprowadzić do ich zniknięcia. Leczenie farmakologiczne zwykle bywa skuteczne przy brodawkach dość „młodych”, gdy nie pokryły się one jeszcze zrogowaciałą warstwą naskórka. Alternatywą dla farmakologicznego leczenia brodawek jest:

- Krioterapia – zamrażanie zmian skórnych przy użyciu aplikatora z ciekłym azotem. Jest to popularna i skuteczna metoda, jednak trudno w niej określić głębokość wytworzonego zamrożenia, co oznacza, że przy zbyt płytkim zamrożeniu może dojść do nawrotu choroby, a przy zbyt głębokim do odmrożenia tkanek podskórnych. Podczas zabiegu może również pojawić się krótkotrwałe pieczenie i dyskomfort. Po zabiegu powstaje bąbel, który po kilku dniach przysycha i zmienia się w strup. Strup po pewnym czasie odpada nie pozostawiając blizny.
- Laserowe wypalanie brodawek wiązką światła – po zabiegu pozostaje strup, który odpada po około 2 tygodniach, nie pozostawiając blizny.
- Łyżeczkowanie – polegające na mechanicznym wyłyżeczkowaniu rdzenia brodawki w znieczuleniu miejscowym. Po wykonaniu tego zabiegu możliwe jest pozostanie blizny.
- Elektrokoagulacja (przyżeganie prądem) – metoda ta stosowana jest w dojrzałych zmianach. Komórki zaatakowane wirusem są niszczone poprzez ultrakrótkie impulsy elektryczne w celu wywołania reakcji odrzutu zainfekowanej komórki, tzw. „pus”. Ważne jest, aby liczne zmiany tzw. satelity nie były usuwane jednocześnie. Zwykle wystarczy usunięcie jednej lub dwóch zmian, a pozostałe brodawki znikają samoistnie.

W leczeniu brodawek bardzo ważne jest powstrzymanie się od ich rozdrapywania, jak również utrzymanie prawidłowego poziomu witaminy D3 w organizmie. Dlatego też przed rozpoczęciem terapii warto określić jej poziom we krwi.