

Профилактика микоза стоп

Отдых на море-озере, на пляже - вещь всегда приятная. И как-то не хочется думать о каких-нибудь болезнях. Но не всегда можно терять бдительность.

Сами по себе микозы стоп вроде бы и не являются серьезной проблемой -от этого не умирают. Но, с другой стороны, такая патология далеко не безобидна. Своевременно не распознанная и не леченная микотическая инфекция кожи может способствовать распространению болезни на другие участки тела. Пациенты с грибковыми инфекциями кожи страдают от различных психологических состояний из-за косметических и физических проявлений инфекции. Как правило, наибольшему риску заражения способствуют тепло и влага. Поэтому часто люди получают инфекцию в местах общего пользования: банях, душевых, бассейнах, на пляжах, в спортивных залах.

О грибковых поражениях ногтевых пластинок можно судить по изменению их внешнего вида - цвета, прозрачности, толщины. Помутнение ногтей, появление беловатых, желтоватых, серых или темных участков ногтевых пластинок в виде полос или пятен, их продольная или поперечная испещренность, "изъеденность" свободного края, истончение вплоть до отторжения (или, наоборот, утолщение до степени сходства с когтями хищных птиц) - все эти симптомы свидетельствуют о вероятном повреждении ногтевых пластинок грибковой инфекцией.

Если вы заметили у себя подобные симптомы - не откладывайте визит к дерматологу, который перед назначением лечения поставит диагноз с помощью лабораторного исследования.

Ежедневно мойте ноги теплой водой с мылом или пенящимся антисептическим средством в виде жидкого мыла.

Следите за тем, чтобы ваши стопы были сухими, тщательно вытирайте ноги после душа, особенно между пальцами, используя отдельное индивидуальное полотенце для ног. Если вы уже заразились грибом, используйте каждое полотенце только один раз после мытья.

Следите за чистотой ковровых покрытий, пола, ванной, предметов индивидуального пользования (маникюрных и педикюрных инструментов, губок, мочалок), регулярно обрабатывайте их моющими средствами ("Гигиена", "Пемолукс", "Белизна" и др.). В банях, бассейнах и спортивных залах нигде не должна ступать ваша босая нога. После пляжа нужно принять душ с мочалкой и мылом.