**Профилактика онихомикоза.**

 Еще несколько лет назад грибковым заболеваниям ногтей не придавалось большое значение, тогда как в настоящее время все понимают необходимость своевременного выявления и лечения массовой заразной грибковой инфекции.

 Любое изменение ногтевой пластины — это повод обращения к дерматологу, ведь не менее половины таких нарушений будет иметь грибковую этиологию, а остальная часть будет нуждаться в тщательной диагностике, осуществляемой опять же специалистом.

 Профилактика онихомикоза.

 - Обувь должна быть по размеру. Тесная обувь нарушает кровоснабжение стоп, провоцирует излишнее трение пальцев стоп, способствует врастанию ногтей. Травмированная кожа и ногти легко инфицируются грибком.

- Предпочтительна обувь из натуральных материалов. Синтетические материалы создают «парниковый эффект» поддерживая излишнюю влажность внутри обуви, что является благоприятной средой для развития микоза.

- Примерка обуви в обувных магазинах не должна производиться «на босу ногу», используйте индивидуальную пару носок для этой цели.

- В гостях откажитесь от предложенных тапочек, они могут быть небезопасны, приносите «сменку» с собой.

- Просушивайте уличную обувь при возвращении домой.

-В бассейне, сауне, бане надевайте сменные резиновые тапочки, которые необходимо тщательно вымыть и просушить после каждого использования.

-После любого контакта с водой ( посещение бассейна, сауны, принятие ванны или душа) тщательно осушите кожу стоп полотенцем. Излишняя влажность, особенно межпальцевых промежутков, способствует развитию грибка.

- Педикюр и маникюр желательно делать в специализированных салонах, оснащенных оборудованием для стерилизации инструментария. Оптимальным вариантом будет приобретение личного комплекта инструментов.

Вторичная профилактика - актуальна для тех, кто уже прошел курс противогрибкового лечения, цель такой профилактики- избежать рецидива заболевания.

- Ликвидировать всю обувь, которой вы пользовались до и во время лечения.

- Использование местных противогрибковых препаратов на протяжении 6 месяцев , после завершения основного лечения.

- Повышение сопротивляемости организма методами ЗОЖ (закаливание, регулярная физическая активность , сбалансированное питание).

Долгое время онихомикоз может представлять только косметическую проблему, пораженные ногти не причиняют никаких болезненных ощущений. Но, даже в начальной стадии развития заболевания зараженный человек представляет опасность для окружающих, прежде всего- для детей и пожилых людей. Игнорировать свое заболевание, откладывать визит к врачу, пренебрегать необходимым лечением- недопустимо. При любых изменениях внешнего вида ногтевых пластин следует проконсультироваться со специалистом.

Не смотря на то, что в аптечной сети, в открытом доступе представлены разнообразные средства, с антимикотической активностью, обманчиво обещающих быстрый эффект, не стоит заниматься самолечением.

Терапия онихомикоза должна проводиться только под врачебным контролем. Важно понимать, что лечение грибкового поражения ногтей всегда длительное, от 9 месяцев и до нескольких лет, что связано с медленным темпом роста ногтевых пластинок и риском повторного инфицирования.

Помните, тщательный уход за стопами ног и соблюдение правил профилактики онихомикоза поможет избежать заражения этим неприятным заболеванием.