

Как человеку избежать заражения грибком?

Свыше сотни видов паразитических грибов являются патогенными для человека. Они поражают кожу, волосы, ногти, слизистые оболочки и даже внутренние органы.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, у каждого пятого жителя планеты – микозы стоп и кистей. Особенно не везет ногам: более половины всех подверженных микозам больных страдают от изуродованных грибами ногтей на нижних конечностях.

Откуда они берутся?

По данным европейского проекта «Ахиллес», около 25% пациентов любого врача имеют грибковые заболевания кожи или ногтей стоп. При этом вероятность «подцепить» грибок возрастает примерно в два раза за каждые 10 лет жизни. А представители сильного пола болеют микозами чаще, чем женщины. Поэтому от мужчины старше 50 лет заразиться грибком в несколько раз вероятнее, чем от юной девушки.

Заражение в 30% случаев происходит... у домашнего очага – от больного микозом члена семьи. Чаще всего инфекция передается через общую обувь: мелкие кожные чешуйки, на которых находится грибок, попадают, скажем, в тапочки – а человек вслед за больным их надевает. Потому-то в магазинах туфли разрешается мерить только в чулках или носках. Дома можно заразиться и через другие предметы обихода: коврики, полотенца, мочалки. С равной частотой подцепить грибок удастся в местах общего пользования: в банях, душевых, тренажёрных залах, плавательных бассейнах и даже на пляже.

Вообще, опасность заражения подстерегает в любом месте, где люди ходят босиком. Неудивительно, ведь споры грибка выдерживают как высокую (до 100°C), так и низкую (до минус 50-60°C) температуру, месяцами сохраняются в активном состоянии в пляжном песке. (Не зря рекомендуют ходить там все же в шлепанцах, а не босиком!). В чешуйках кожи, которые больные люди «рассеивают» везде, где только ходят разутыми, он может сохраняться в течение года. Понятно, что заразиться грибковой инфекцией очень легко.

Кто под угрозой?

Грибок – это тоже живой организм, который нуждается в благоприятной среде обитания. Если у человека кожный покров и ногти не имеют повреждений; иммунитет находится «на высоте»; кожа нормальная, не слишком потеющая и не слишком сухая; кровоснабжение стоп достаточно интенсивное – то инфицирования, скорее всего, не произойдет.

Под угрозой те люди, у которых нарушена целостность кожного покрова, имеются трещинки, язвочки, эрозии. Должны быть особенно чистоплотными и бдительными также пациенты, страдающие нарушением кровоснабжения ног.

Способствуют заражению микозом: сахарный диабет, тромбофлебит, иммунодефицит, снижение иммунитета. Пособниками грибковой «оккупации» могут стать плоскостопие, различные аномалии в конечностях, мозоли, длительно применение антибиотиков или цитостатиков, а также столь распространенные лишний вес и курение.

Как распознать?

Симптоматика грибковых поражений кожи стоп и кистей весьма разнообразна. Заболевание начинается с едва заметного шелушения кожи, которое чаще всего наблюдается в складках между пальцами. Иногда (особенно при повышенной потливости стоп) имеются места опрелости. На стопе появляются болезненные или зудящие пузырьки, может отмечаться огрубение кожи типа натоптышей.

Помимо кожных проявлений микоз стоп и кистей нередко вызывает изменения ногтей. Грибковые споры прикрепляются к клеткам ногтевой ткани, внедряются всё глубже. Появляются пятна и полосы желтого цвета, ногти становятся тусклыми, неровными, легко трескаются. Из-под ногтя выделяется крошащая сухая масса, под ногтевой пластиной появляются пустоты. Пот на ногах под воздействием ферментов грибка приобретает специфический неприятный запах. И все это длится годами!

Как человеку избежать заражения грибком

Автор: admin

02.04.2014 23:07 -

При более тяжелых формах повышается температура, становится больно ходить. При остром микозе сыпь покрывает все тело, отекает лицо.

Вы заметили изменения кожи стоп, характерные для грибкового заболевания (шелушение, зуд, трещины)? Сразу используйте противогрибковые средства! Такое решение можно принимать и без рекомендаций врача. Но если есть изменение ногтей – обратитесь к специалисту-дерматологу.

Как предотвратить?

Соблюдая простые меры предосторожности, можно существенно снизить риск заражения грибком.

1. Не ходите босиком там, где существует опасность заразиться. При пользовании душем в гостинице, общежитии, бассейне, на работе обязательно надевайте резиновые тапочки.
2. Если вы повредили кожу или ноготь, не посещайте бани и бассейны вплоть до полного заживления. Если все-таки случился контакт с «сомнительными» поверхностями, после чего в области ранки появился зуд, и усилилась краснота, используйте противогрибковую мазь.
3. Никогда не одалживайте кому-нибудь и, конечно, не надевайте сами чужие тапочки, чулки, носки. Не пользуйтесь чужими полотенцами, инструментами для педикюра и маникюра.
4. В педикюрном кабинете настоятельно требуйте от мастера мытья рук и дезинфекции инструментов после предыдущего клиента.
5. Мойте ноги два раза в день (утром и вечером). И после этого тщательно их вытирайте, особенно между пальцами. Если полотенцем просушить узкие межпальцевые промежутки нельзя, пользуйтесь ватными тампонами или даже феном для волос. Для профилактики обрабатывайте межпальцевую зону тальком.
6. Ежедневно меняйте носки, чулки, колготки. Все подобные изделия должны быть хлопчатобумажными или из других натуральных материалов.
7. Отдайте предпочтение обуви только из натуральной кожи или ткани. К тому же она ни в коем случае не должна быть слишком узкой, тем более – тесной.

Впрочем, далеко не всегда подобные методы смогут защитить от грибка. Будем надеяться на лучшее и на элементарное соблюдение правил санитарно-гигиенических

Как человеку избежать заражения грибком

Автор: admin

02.04.2014 23:07 -

мероприятий. А также не забывайте пользоваться противогрибковыми средствами.

Автор - **Ольга Литвинчук**

[Источник](#)