Как уберечься от грибка?

Что же это за напасть такая?! Мало того, что от вирусов и бактерий едва успеваем отбиваться, так еще и грибки всевозможные на наш организм покушаются! А что делать, жить всем хочется, и грибку тоже. Медики говорят, что **грибковыми заболеваниями** страдает около 20% населения планеты. Чаще всего встречается грибковое поражение кожи рук, ног и поражения ногтей. А поскольку эта болячка – инфекционная, то подцепить ее очень просто.

Легче всего собирать «урожай» грибов в местах общественного пользования. Можно их принести из бани, сауны или бассейна, из маникюрного кабинета или спортзала. Можно «удачно» сходить на какой-нибудь день рождения: многие хозяева учтиво предлагают дорогим гостям переобуться в тапочки, но если бы на тех тапочках еще были написаны диагнозы всех, кто их надевал до вас...

Да и в родном доме расслабляться не стоит. Если в семье кто-то инфицирован, то через коврик в ванной, маникюрные ножницы, полотенце или мочалку инфекция может переползти и на всех других членов семьи.

Животных любят почти все. Как трогательно заглядывают нам в глаза котята и щенки! Рука так и тянется погладить их. А затем на той руке такое начинает твориться с кожей, что приходится к врачу бежать...

Без паники!

Впрочем, паниковать не нужно. Да, возбудителей грибковых заболеваний вокруг нас – множество, но болеем далеко не все мы. Если у человека сильная иммунная система, она справится с инфекцией. Беда в том, что окружающая среда в последние годы загрязняется все больше, и у организма не всегда хватает сил на борьбу. Тем более, если человек имеет какие-то хронические заболевания (особенно – сахарный диабет).

Благоприятную среду для развития грибковой инфекции создает длительный прием антибиотиков и гормональных препаратов, переломы костей стопы, травмы ногтей, ношение тесной или закрытой обуви, потертости и микротравмы кожи. Грибки любят тепло, влагу и нейтральную или слабо щелочную среду. Так что дождливая погода может «наградить» вас не только простудой, но и грибком, поэтому если намокли –

вовремя переодевайтесь в сухое.

А летом лучше не ходить в обуви из искусственной кожи или в почти герметично закрытых кроссовках, именно при таких условиях ноги потеют – зачем же создавать грибку особый комфорт?

Распознать и уничтожить

Запущенный онихомикоз (грибковое поражение ногтей) часто очень трудно поддается лечению, несмотря на огромное количество современных препаратов – возбудители инфекции слишком живучи. Поэтому старайтесь не запускать болезнь. В большинстве случаев грибок сначала поражает кожу, ведь она тоньше ногтя, и на ней грибку легче развиваться. А значит, если вы заметили на коже шелушение, покраснение, небольшие трещинки и волдыри, и если вас беспокоит зуд между пальцами – немедленно обращайтесь к дерматологу, пока болячка не добралась до ногтей.

Редко, но бывает, что онихомикоз возникает как самостоятельное заболевание. Этому способствуют травмы ногтя или ранки вокруг него. Тогда ноготь изменяет цвет (становится желтым или коричневым), утолщается и крошится, если его попытаться подрезать. Заметили что-то подобное на своих руках или ногах, спешите к специалисту. Уже понятно, что заразиться можно, меряя чужую обувь, а поэтому, когда назначают лечение, делают акцент на обработке обуви.

Заболеваний кожи и ногтей существует множество, и диагноз грибкового поражения можно подтвердить лишь лабораторным анализом. Чтобы избавиться от болезни навсегда, нужно определенное время и четкое выполнение всех назначений врача. Иногда одних только мазей недостаточно, и врачу придется назначать еще и таблетки.

Автор - **Валерия Гаража**

[Источник](#)