

## НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГРИБКОВОЕ ПОРАЖЕНИЕ НОГТЕЙ И СТОПЫ



Изменение ногтевой пластинки женщины воспринимают как потерю внешней привлекательности и, как правило, быстрее по сравнению с мужчинами обращаются к специалисту. Основной поток таких пациентов попадает в кабинеты микологов весной и летом, когда они задумываются о том, как будут выглядеть летом на пляже или в открытой обуви.

К сожалению, в основном приходят люди с запущенной формой грибкового поражения ногтевой пластины. В таких ситуациях радикально помочь можно только с помощью сложного, комплексного лечения, которое не всегда возможно по состоянию общего здоровья пациента. Своевременное обращение к микологу помогает уменьшить экономические затраты на лечение и избежать приема противогрибковых препаратов внутрь.

Очень важно следить за состоянием кожи стопы и ногтевых пластинок стоп пациентам с нарушением толерантности к глюкозе, а тем более с сахарным диабетом. При развившихся нарушениях углеводного обмена врачу будет сложно бороться с грибковой инфекцией. Помните, пока Вы относительно здоровы, шансов вылечиться от грибка стопы у Вас больше.

Ногтевые пластинки стоп могут изменяться при псориазе, красном плоском лишае ногтей, заболеваниях щитовидной железы и многих других состояниях. Опытный врач дерматолог проведет необходимое обследование и подскажет оптимальный путь решения Вашей проблемы.

Грибковая инфекция делает ногти безобразными. Она лишает человека возможности ходить в жару в открытой обуви и заставляет стыдливо прятать ноги при переодевании. Это заболевание называется **онихомикоз**. Оно приводит не только к косметическим проблемам, но и может настолько поразить ногти, что те полностью разрушаются. Онихомикоз вызывается различными видами грибов, большинство из которых относятся к категории дерматофитов. Эти микроскопические грибки обитают в тепле и сырости. Они питаются кератином – белком, из которого состоят жесткие структуры ногтя. Помимо ногтей, дерматофиты поражают кожу и волосы.

Чуть реже ногти поражают дрожжи и плесневые грибки. По разным данным, грибковым поражением ногтей страдает от 2 до 18 процентов людей во всем мире. Детские ногти страдают реже. Вероятность развития онихомикоза увеличивается с возрастом. К 70 годам примерно половина взрослых людей хотя бы раз сталкивалась с грибом ногтей.

### Факторы риска развития грибка ногтей

Это заболевание может поразить любого человека, но чаще всего оно встречается у людей, страдающих **диабетом**, нарушением кровообращения в нижних конечностях, а также заболеваниями, снижающими **иммунитет**. Кроме того, грибок ногтей возникает при повышенном потоотделении, развитии грибковых поражений кожи, травм ногтей, постоянного использования лака и ношении тугой, не пропускающей воздух обуви. Также риск поражения грибом велик у тех, кто посещает общественные **бассейны**, бани, сауны, спа-салоны и душевые спортивных залов, не пользуясь при этом легко моющейся индивидуальной обувью.

### Признаки развития онихомикоза

- Чаще всего грибок ногтей поражает ноготь на большом пальце, но может затронуть и остальные.
- Ногти становятся ломкими и слоющимися.
- Ногти обесцвечиваются или меняют цвет на желтый или коричневый.
- Ногти утолщаются и меняют форму – до такой степени, что человек не может надеть обувь.
- Под ногтем наблюдается появление “мусора”.
- Ногти отслаиваются от ногтевого ложа.

Внимание! Появление грибка ногтей – повод для **немедленного обращения к врачу**. Подтверждение диагноза и назначение правильного лечения возможно только после лабораторного исследования культуры грибка. Без лечения онихомикоз становится хроническим и в результате приводит к болезненным ощущениям, воспалению и даже потере ногтей.

### Здоровая гигиена

Андрей Львов, доктор медицинских наук, заместитель по научной работе директора Государственного научного центра дерматовенерологии и косметологии России, [рассказывает](#), как правильно очищать кожу.

### Как предотвратить грибок ногтя?

- Носите удобную, правильно подобранную обувь. - Каждый день меняйте носки, чулки или колготки. - Регулярно мойте ноги и хорошо их высушивайте. - Не злоупотребляйте лаком для ногтей. - Ходите на педикюр только в проверенные салоны, где вы можете убедиться, что инструменты тщательно дезинфицируются. - Обязательно носите сменную обувь в общественных душевых, саунах, банях и бассейнах. - Тщательно подстригайте ногти, не допускайте их заламывания и вросания. - Не надевайте промокшую от воды или пота обувь до тех пор, пока она полностью не высохнет. - Используйте **дезинфицирующие средства** для обуви. - Если у вас повышенное потоотделение, посоветуйтесь с косметологом о том, какое средство для снижения потливости ног лучше применять. - Никогда не носите чужую обувь. - Для примерки обуви в магазине всегда используйте носки или гольфы.

### **Профилактика грибковых инфекций: микоз стопы**

Микоз стопы – одно из самых известных и распространенных грибковых заболеваний ног. У него есть и другое название - "стопа спортсмена". Теплая и влажная обувь – идеальная среда для питания грибка. Поэтому они нередко поражают ноги именно у спортсменов, которые во время тренировок постоянно используют одну и ту же пару специальной обуви. Однако встретиться он может и у людей, далеких от профессионального спорта. Как его избежать и как определить, если избежать не удалось?

### **Симптомы микоза стопы**

- Покраснение кожи стопы. - Неприятный запах. - Шелушение кожи. - Появление мелких пузырьков или волдырей. - Зуд, особенно в складках кожи. - Белая сморщенная кожа между пальцев ног. Если микоз стопы приобретает хроническую форму, пораженный участок напоминает по своей форме мокасин: покраснение и шелушение покрывает подошву и боковую часть стопы. Микоз может распространяться и на кожу рук – если контакт с пораженной кожей стоп происходит постоянно.

Микоз стоп провоцирует активное развитие **грибков дерматофитов**, которые способны поражать кожу, волосы и ногти. Люди, которые склонны к дерматофитии, часто также подвержены грибковой инфекции ногтей (онихомикоз), поскольку эти заболевания вызваны одними и теми же грибами.

### **Где можно встретиться с дерматофитами?**

Как правило, заражение дерматофитами происходит в общественных местах: в **бассейнах**, душах или раздевалках фитнес-центров, в спа-салонах, саунах и банях. Грибок предпочитает теплую и влажную среду подобных помещений. Поскольку он обитает в верхних слоях кожи, то с нее легко попадает на пол, где может прожить некоторое время.

### **Факторы риска развития микоза стоп**

- Снижение **иммунитета** из-за генетических факторов, приема иммунодепрессантов, развития диабета или рака. - Гипергидроз. Избыточное потоотделение кожи стоп значительно увеличивает вероятность грибковой инфекции. - Несоблюдение мер личной **гигиены** при пользовании общим душем, сауной, баней, спортивным залом.

### **Как избавиться от грибка стопы?**

Лучший способ лечения «стопы спортсмена» - это профилактика. Соблюдайте следующие правила:

1. В общественных раздевалках носите сандалии, либо легко моющиеся резиновые тапочки. Не забывайте регулярно промывать их с дезинфицирующим средством.
2. Приобретите носки, которые легко отводят пот (их производят из специальных материалов), либо достаточное количество хлопчатобумажных носков. Регулярно меняйте носки. Как только вы закончили занятия – сразу надевайте чистую пару.
3. Влажную от пота обувь необходимо просушивать прежде, чем надеть снова.
4. Никогда не надевайте чужую обувь и носки.
5. Для занятий спортом приобретите хорошо вентилируемую обувь, подходящую вам по размеру.
6. Тщательно мойте и хорошо вытирайте ноги. Грибок любит влажную среду – ему трудно поразить просушенную кожу.
7. Не забывайте о том, что ноги надо мыть не только после занятий спортом, но и перед сном и с утра. Особенно – в жаркие летние дни, когда вы носите открытую обувь.
8. Не носите зимнюю обувь в помещении длительное время. На работе всегда держите пару сменной обуви.
9. Применяйте специальные средства от излишней потливости стопы и обрабатывайте обувь антибактериальными спреями.

Если грибок уже поразил ваши стопы, обязательно **обратитесь к дерматологу** и тщательно соблюдайте его назначения. Помните, что появление грибковой инфекции кожи может сигнализировать об ослаблении работы иммунной системы вследствие более серьезных заболеваний: **ВИЧ, диабета, рака**. Ни в коем случае **не применяйте противогрибковые средства без назначения врача**, особенно предназначенные для приема внутрь.