

Заболевания, вызванные грибами, носит общее название **микозы**, от греческого слова «грибы». Главными виновниками большинства кожных заболеваний являются **грибы-дерматофиты**.

Здоровая, неповрежденная кожа является непреодолимым барьером для внедрения грибов. Особую роль в защите кожи от различных, в том числе от грибковых, инфекций играет роговой слой эпидермиса. Кроме того, кожа имеет вводно-липидную мантию, которая препятствует внедрению патогенных агентов. Эту защитную мантию создают пот и сало. Мантия имеет кислую реакцию, неблагоприятную для размножения большинства грибов и микробов. В состав кожного сала и пота входят особые вещества – несвязанные жирные кислоты. Эти кислоты обладают отчетливо выраженным противогрибковым свойством.

Благоприятные условия для размножения грибов создаются лишь в складках кожи, где она имеет нейтральную или слабощелочную реакцию. Эти места называют **«физиологическими дырами»**.



ФАКТОРЫ, ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ К ЗАБОЛЕВАНИЮ



Первым фактором, предрасполагающим к развитию грибкового поражения кожи, являются **раны**. Потертости, произошедшие по вине тесной и неудобной обуви, опрелости, вызывающие изменение кислотности кожи.

Вторым немаловажным **фактором**, позволяющим грибкам-паразитам безнаказанно приживаться на коже, является **ослабление всего организма**, что может быть последствием разного рода болезней, результатом психологических перегрузок или длительного приема лекарственных средств.



Третьим фактором, приводящим к заболеванию, является **создание благоприятных условий для жизни грибков-паразитов**. Грибки более всего ценят высокую влажность и тепло, на это стоит обратить внимание людям с повышенной потливостью ног, тем, кто плохо вытирают ноги после мытья, любителям синтетических носков и обуви из кожзаменителя.



Четвертым фактором является **несоблюдение правил личной гигиены**. Следует помнить, что заразиться грибковым заболеванием кожи можно при прямом контакте здорового человека с больным, либо (и этот путь заражения встречается гораздо чаще) через различные предметы, загрязненные заразным материалом, чешуйками кожи, ногтями, волосами, содержащими болезнетворные грибы.

ПРИЗНАКИ «ЖИЗНИ НА КОЖЕ»

1. Человека часто беспокоят краснота и зуд между пальцами (чаще всего между безымянным средним или мизинцем). Кожа шелушится, грубеет, на подошвах и боковых поверхностях стоп нередко возникают трудно заживающие трещины. При обострении процесса появляются множественные пузырьки, которые лопаются, сливаются, превращаются в эрозии (участки обнаженной кожи, на которых выступает тканевая жидкость), воспаляются.

2. Без своевременного лечения пузырьки могут начать высыпать и на других участках кожи - процесс может охватить значительную поверхность кожи стоп. Заболевание сопровождается сильным зудом. Без лечения острое начало болезни может смениться хроническим течением.

3. При обнаружении красноты и зуда между пальцами ног, а также при изменении цвета и формы ногтей лучше всего как можно скорее обратиться к **врачу-дерматологу**.



ПРАВИЛА ПРОТИВОГРИБКОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

➤ Никогда не надевайте чужую обувь, даже ботинки родного брата или туфли лучшей подруги. В гостях решительно отказывайтесь от гостевых тапочек – лучше носите сменную обувь с собой.

➤ Не предлагайте гостям шлепанцы и не позволяйте ходить по квартире в носках пусть лучше останутся в уличной обуви.

➤ Помните о возможности заражения, посещая бассейн, душевую, баню, принимая лечебные ванны в санаториях: обязательно берите с собой свои резиновые тапки.

➤ Мойте ванну чистящими средствами, прежде чем в нее встать, обливайте сильной горячей струей воды. В бане и сауне обязательно ошпарьте кипятком свою скамейку и тазик, а на полки постелите простыню или полотенце – лежать и сидеть можно только на них.

➤ Не используйте деревянные подставки для ног, а также матерчатые и губчатые коврики в ванной и душевой. В древесине и складках подстилок задерживается влага, застревают чешуйки кожи и обломки ногтей, инфицированных грибом.

➤ Влага, остающаяся между пальцами, размягчает кожу и открывает ворота грибковой инфекции. Тщательно вытирайте складки между пальцами ног специальным полотенцем для ног или, что еще лучше и надежнее, подсушивайте их феном.

➤ Ежедневно меняйте носки и колготки. Их, также как пилки, ножницы для маникюра и педикюра, губки, мочалки, занесите в разряд интимных предметов и никому не давайте напрокат.

➤ Проследите, чтобы, перед тем как делать вам педикюр или маникюр, мастер продезинфицировал инструменты и вымыл руки.

СРЕДСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПОТЛИВОСТИ НОГ, ПРОФИЛАКТИКА ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Квасные ванночки. В самом начале болезни крепко посолить кислый (не сладкий!) хлебный квас и подогреть его так, чтобы ноги могли терпеть, держать столько времени, сколько это будет возможно. Повторить процедуру 2 раза в день.

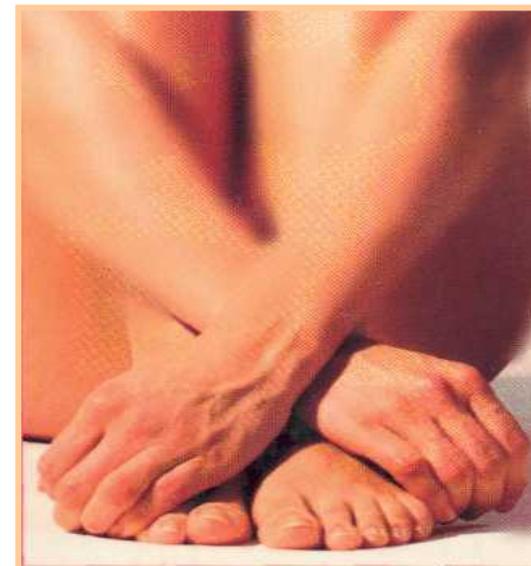
Настой календулы. 2 чайные ложки цветов календулы залить 0,5 л кипятка и запаривать в течение часа. Процедить и остудить. Этим настоем смазывать больные места по 2 раза в день.



Отвар коры дуба. 20 г измельченной дубовой коры залить стаканом воды комнатной температуры. Закрывать крышкой и 30 минут кипятить на медленном огне. Процедить и отжать остаток в отвар. Несколько раз в день протирать этим отваром ноги. После этого ноги лучше не вытирать, а обсушить.

Отвар лопуха. 2 ст. ложки корня лопуха залить стаканом кипятка, варить 20 минут. Снять с огня, дать постоять 10 минут и процедить. Отваром промыть и смазывать пораженные места 2-3 раза в день в течение месяца.

Яблочный уксус. Ежедневно несколько раз смазывать пораженные места ваткой, смоченной в яблочном уксусе (за 1 раз несколько смазываний). Это очень эффективное средство.



Живущий на коже