

Как уберечь себя и близких от грибка стоп и ногтей



Важно! Вопрос профилактики грибковых инфекций на первый взгляд может показаться не столь важным, особенно тем, кто не сталкивался с непосредственной борьбой с ними. Грибы окружают нас повсюду, и возможность «подхватить» грибковую инфекцию достаточно велика для каждого человека при несоблюдении мер профилактики.

1. Обувь.



Приобретайте подходящую по размеру обувь. Она должна быть впору, не сдавливать пальцы, не поджимать пятку и не быть слишком просторной. Правильно выбранная обувь не спадает с ноги, в ней комфортно. Лучше избегать слишком узких носков, так как это способствует образованию косточек и излишнему трению пальцев. Обувь лучше приобретать из натуральных материалов. Грибок может завестись в ботинках, если они тесны и состоят из сплошной синтетики. В такой обуви нога больше потеет, создавая отличную среду для грибка.



2. Личная гигиена.

Регулярно промывайте стопы, особенно если они склонны к излишней потливости, и хорошо их просушивайте полотенцем, не забывая о межпальцевых промежутках.



3. Белье.

Каждый день меняйте носки/чулки/колготки. Стопы ежедневно потеют, и во влажной узкой среде обуви и в носках с большей вероятностью размножатся споры грибов и бактерий и остаются на поверхностях носков и в обуви.



4. Чужая одежда и обувь.

Исключите даже кратковременное ношение чужой одежды/обуви. Нежелательно надевать гостевые тапки. Не используйте предметы личной гигиены других лиц: домашние полотенца, маникюрные принадлежности и пр. Примерка обуви в магазине возможна только в двойном носке.



5. Общественные места.

Исключите контакт незащищенной кожи с поверхностями помещений (полы) и предметов (скамьи, спортивные маты и др.) в общественных местах с высокой влажностью и большой проходимостью людей (бани, сауны, массажные кабинеты, спортивные залы, бассейны, аквапарки). То есть не ходите босиком, не сидите/не лежите без одежды на поверхностях без полотенца/подстилок, в спортивных залах носите специальные тренировочные перчатки.



6. Уход за ногтями.

Ногти на ногах срезайте по прямой горизонтальной линии, для сглаживания срезанных краев пользуйтесь пилочкой. Срезание боковых уголков ногтя по закругленной линии может привести к болезненному врастанию ногтя в кожу.



7. Стимулируйте рост ногтей,

т.к. инфекция на быстрорастущих ногтях не успевает закрепиться. Ускорить рост ногтей можно с помощью питательных ванночек, важных для организма витаминов и микроэлементов (витамины А, В, С, магний, цинк, железо и др.)



8. Маникюрные инструменты.

Используйте только одноразовые или стерилизованные. Отдавайте предпочтение домашним процедурам педикюра и маникюра, обрабатывайте почаще антисептиками свои домашние маникюрные принадлежности. Выбирайте маникюрные салоны, где используются одноразовый инструментарий, емкости, или где принадлежности проходят стерилизацию. После посещения салонов проводите антисептическую обработку кожи кистей и стоп противогрибковыми средствами.



9. Проводите дезинфекцию.

При проживании в семье, где есть больной грибковым заболеванием, рекомендуется более тщательный санитарный режим мест общего пользования (туалет, ванная комната), а также разделение гигиенических предметов быта.



10. Контакты с животными.

При кормлении и уходе за бродячими/неухоженными животными надевайте перчатки.



11. Покупка питомца.

При покупке независимо от условий проживания и ухода важно все равно обследовать/осмотреть животное у ветеринара.