

Рекомендации от врача-подолога для пациентов с грибком ногтей



Важно! Совместное проживание с больным грибковым заболеванием обязывает к более тщательному поддержанию чистоты в доме. Иммунитет каждого человека индивидуален, и невозможно предугадать, в каком месте и под влиянием каких факторов произойдет факт заражения грибком, и начнется процесс размножения пор грибка. Не пренебрегайте важными рекомендациями, чтобы уберечь своих близких от заражения.



1. Личная гигиена.

Мойте ноги не менее 2 раз в течение суток по мере их потливости, летом можно чаще, кожу стоп тщательно просушивайте полотенцем, уделяя особое внимание межпальцевому пространству.



2. Индивидуальные предметы быта.

Пользоваться ими необходимо так, чтобы они не соприкасались с принадлежностями остальных домочадцев – индивидуальное постельное белье, полотенца, мочалка для душа, скребки для стоп, носки, тапочки, обувь. Организуйте отдельное место хранения для своих предметов быта. Высушивайте свои полотенца отдельно от остальных.



3. Дезинфекция ванны.

Дезинфицируйте спецсредствами ванну/душевую кабину. Проводить дезинфекцию рекомендовано не реже 1 раза в 3 дня. Если у больного грибок стоп или ногтей стоп, то мыться можно в пляжных тапочках, чтобы не подвергать риску заражения остальных.



4. Дезинфекция напольных покрытий.

Обработывайте полы в доме дезинфицирующими средствами 1 раз в 3 дня, чистите ковры паром или на время болезни вообще их уберите.



5. Смена белья.

Ежедневно меняйте носки/колготки. Организуйте отдельное место для хранения грязного белья, стирайте при температуре от 60 градусов отдельно от вещей остальных родственников, обязательно проглаживайте или обрабатывайте паром. Используйте х/б носки при обнаружении микоза.



Лайфхак! Носки можно менять и во время рабочего дня, если ощущаете излишнюю потливость стоп в обуви. Выйдите в санузел, обработайте стопы и межпальцевые промежутки антисептическими влажными салфетками, просушите стопы бумажными салфетками, наденьте свежие чистые колготки/носки.



6. Обработка стоп и ногтей.

Обработывайте деформированные участки стоп/ногтей противогрибковыми лекарствами по назначению врача.



7. Уход за ногтями.

Своевременно обрезайте длинные ногти и спиливайте острые углы на ногтях, спиливайте и шлифуйте загрубевшую кожу стоп. Не забывайте, что ваши индивидуальные принадлежности для ногтей и стоп должны находиться отдельно от остальных и чаще подвергаться дезинфекции. В течение противогрибковой терапии ходить в общественные салоны маникюра и педикюра не рекомендуется!



8. Индивидуальная обувь.

Используйте только собственную обувь в общественных местах. Пользуйтесь индивидуальными пляжными тапочками при посещении общественной душевой или сауны, а также на отдыхе.