

При вовлечении в процесс ногтевых пластинок использование только лишь препаратов для наружного применения недостаточно. Через ногтевую пластинку, пораженную грибами, противогрибковые средства не поступают в ткани ногтевого ложа, поэтому необходимо применять противогрибковые лекарства для приема внутрь в виде таблеток или капсул.

**Как и многие другие болезни микозы стоп легче предотвратить, чем лечить. Для этого надо помнить несколько несложных правил и опасность заражения грибковой инфекцией будет сведена к минимуму.**

- Обувь, в том числе домашняя, у каждого члена семьи должна быть строго индивидуальной. Будьте внимательны к Вашим близким и гостям: следите за тем, чтобы они не пользовались Вашей обувью и не надевайте их обувь. Если Вас пригласили в гости, возьмите с собой собственные тапочки. При использовании спортивной обуви напрокат надевайте одноразовые носки.
- У каждого члена семьи должны быть свои средства личной гигиены (мочалка, полотенца, маникюрные и другие туалетные принадлежности).
- Тщательно подходите к выбору обуви. Летом в жаркие дни носите легкую открытую обувь - кожа должна дышать. Отдавайте предпочтение обуви из натуральных, «дышащих» материалов (натуральная кожа, текстиль и др.). Не ходите слишком долго в закрытых кроссовках.
- Не ходите без обуви в бассейнах, саунах, банях, душевых, спортивных залах, гостиницах и других общественных местах. Всегда используйте индивидуальную открытую резиновую обувь.
- Следите за тем, чтобы Ваши стопы были сухими. Тщательно вытирайте ноги после бани, душа, особенно между пальцами, используя индивидуальное полотенце для ног. Своевременно лечите повышенную потливость стоп. Носите хлопчатобумажные носки, позволяющие стопам «дышать».



**ПОМНИТЕ!** Если по каким-то не зависящим от Вас обстоятельствам Вы подвергли себя опасности заражения, воспользуйтесь для профилактической обработки стоп, особенно межпальцевых складок, 2% раствором йода или любым противогрибковым средством – кремом, спреем, жидкостью.

**Обратитесь за консультацией к врачу дерматологу.**

**СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ -  
ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ  
ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИИ.**

**ПОМНИТЕ!**

**Несвоевременное обращение к врачу дерматологу, самолечение затрудняют диагностику, приводят к распространению высыпаний и переходу заболевания в хроническую форму, что в итоге может привести к рассеиванию инфекции в окружающей среде.**

**В КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИХ  
ДИСПАНСЕРАХ И КОЖВЕНКАБИНЕТАХ ВЫ  
ПОЛУЧИТЕ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ  
ДИАГНОСТИКУ И ЛЕЧЕНИЕ**

Телефон для справок:  
8 (0162) 97-71-50

Автор: А. Крукович

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
УЗ «Брестский областной кожно-венерологический диспансер».

# МИКОЗЫ СТОП



**КАК  
ИЗБЕЖАТЬ  
ЗАРАЖЕНИЯ?**

УЗ «Брестский областной кожно-венерологический диспансер»

## КТО ЧАЩЕ БОЛЕЕТ МИКОЗОМ СТОП?

В настоящее время среди грибковых заболеваний чаще всего встречается грибковое поражение стоп (микоз стоп), при этом частота поражения ногтевых пластинок (онихомикоз) составляет от 18% до 40%.

**Онихомикоз часто носит семейный характер - в 40% случаев заболевание обнаруживается и у других членов семьи.**

По данным специалистов, занимающихся этой проблемой, ежегодно происходит достоверное увеличение заболеваемости микозами стоп и онихомикозами.

## ЧТО НЕСЕТ С СОБОЙ ГРИБКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ КОЖИ И НОГТЕЙ?

Микозы стоп и онихомикозы существенным образом влияют на качество жизни, значительно ухудшая его, особенно при длительно существующем онихомикозе.

Пациенты страдают от обезображивающих изменений цвета, формы, толщины, консистенции и конфигурации ногтей, от неприятного запаха, исходящего от стоп. Считая себя ущербными из-за неэстетичного вида ногтей и возможности заражения окружающих, они значительно суживают круг общения, избегают занятий спортом, туризмом, посещений бань, саун, пляжей, физкультурно-оздоровительных учреждений, фитнес-клубов, часто исключают для себя ношение открытой обуви, отдых в санаторно-курортных учреждениях, поездки за рубеж.

Как показали исследования российских дерматологов, у пятой части больных с онихомикозом стоп и кистей были проблемы трудоустройства в сфере обслуживания



населения, при работе на компьютере. Таким образом, у больных онихомикозом часто снижается самооценка, появляются неуверенность, закомплексованность, затруднения в общении и самореализации.

## КАКИЕ УСЛОВИЯ БЛАГОПРИЯТСТВУЮТ ЗАРАЖЕНИЮ?

Во-первых, это высокая температура и влажность. Поэтому часто люди заражаются в таких местах общественного пользования, как бани, сауны, душевые, бассейны, спортзалы, примерочные в обувных магазинах. Заражение возможно и дома, где есть один или несколько членов семьи с микозами стоп. Передача инфекции происходит через предметы обихода: тапочки, маникюрные принадлежности, мочалки, полотенца и др. Длительное ношение тесной, неудобной, плохо вентилируемой обуви также предрасполагает к заболеванию микозами стоп и онихомикозами.

Развитию грибковой инфекции способствуют различные деформации стоп, плоскостопие, нарушения кровообращения в сосудах нижних конечностей, сахарный диабет, узкие межпальцевые промежутки, повышенная потливость кожи стоп, микротравмы и потертости.

Заболевание начинается часто незаметно, длится годами, без лечения никогда не проходит и часто приводит к осложнениям: микотической экземе, аллергизации организма, присоединению вторичной гнойной инфекции, рожистому воспалению.



## ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ОБНАРУЖИТЬ МИКОЗ СТОП И НОГТЕЙ?

Сначала грибок поражает кожу в межпальцевых складках, затем распространяется на кожу стоп



(свод стопы, боковые и тыльные поверхности), ногтевые пластины. В местах поражения кожи появляются шелушение, зуд, воспаление, пузырьки. Может происходить резкое утолщение

рогового слоя кожи подошв, образуются трещины, сопровождающиеся болью. На ногтях появляются пятна и белые полосы на поверхности, ногти тускнеют, желтеют, утолщаются и крошатся.

Грибковая инфекция может поражать не только кожу и ногти пальцев стоп, но и кистей, а в некоторых случаях кожу туловища, паховой области и конечностей в виде розово-красных, шелушащихся очагов, сопровождающихся зудом.



**Если Вы заметили у себя подобные симптомы, не откладывайте визит к врачу дерматологу.**

## ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Диагноз грибковой инфекции подтверждается с помощью лабораторного (микроскопического) исследования чешуек кожи и частичек ногтевых пластинок, а также бактериологического исследования с целью определения вида гриба, вызвавшего заболевание.

Особую трудность для своевременного установления диагноза представляют больные, применявшие с целью самолечения различные гормональные и противогрибковые мази и растворы. Нерациональное их применение затушевывает клиническую картину болезни и ведет к длительному, атипичному ее течению.

Лечение микозов стоп и онихомикозов должно проводиться врачом дерматологом.