

## Грибок – поражение ногтевой пластины

Рассказывает дерматовенеролог ГУЗ «ТОККВД» Дарья Пищулина

Грибковой инфекцией человек заражается в общественных местах: банях, саунах, бассейнах, где во влажной среде благоприятные условия для его размножения, а люди босиком ходят.

Заражение происходит быстро (в течение года нескольких часов или дней), но часто остается незамеченным, потому что выглядит как небольшое шелушение в складках стоп, мелкие трещинки, легкий зуд, который со временем проходит.

Подтвердить диагноз можно при обнаружении грибка в соскобе с кожи или ногтей стоп.

Визуально не всегда можно поставить такой диагноз, это может быть не только грибок, но и аллергические реакции на моющие средства, дистрофия ногтей вследствие дефицита витаминов или микроэлементов например. Также подтверждение диагноза также может потребовать дополнительных анализов крови, таких как биохимические показатели, микроэлементы и др., а также консультации дерматолога или эндокринолога.

Кроме того, заражение может происходить при использовании чужих тапочек, мочалок, полотенец, носков и др. Поэтому никогда не берите чужие вещи, пользуйтесь только своими!

Поражение с кожи стоп со временем переходит на ногти, обычно через 2-3 месяца, когда кожная инфекция уже малозаметна, а лечение не проводилось.

Часто люди думают, что грибок переходит с ногтей на кожу стоп, а не наоборот, именно поэтому приходят на прием с заклеенными пластырем или скотчем ногтями. Нанося иногда под пластырь йод и мази от грибка. Но это бессмысленно: в отсутствие воздуха идет активный рост и размножение не только стандартных видов грибов (дермофития), но и анаэробных и плесневых грибов (их лечение затруднено из-за недостаточной эффективности препаратов). Не заклеивайте ногти пластырем!!!

Грибок кожи лечить не сложно, но ногти придется лечить годами, помните об этом! При малейшем появлении жалоб идите к дерматологу и делайте анализ на грибок! Нанесение непонятных мазей также затрудняет диагностику и лечение грибковых инфекций, так как они становятся часто устойчивыми ко всем возможным препаратам.

После посещения бани и бассейна обязательно мойте ноги с мылом, вытирайте насухо и мажьте увлажняющими кремами, это обезопасит кожу ваших стоп!

Также в лечении обязательно проводить дезинфекцию обуви: с помощью спреев с противогрибковым действием или уксусной кислоты. Проглаживание и частая смена носков, полотенец, ношение свободной и удобной, натуральной обуви, также обязательны, поскольку потливые ноги это дополнительный риск развития грибковой инфекции.

Берегите кожу стоп, увлажняйте, и это обезопасит вас от грибка! Ведь увлажненная неповрежденная кожа это непреодолимый барьер не только для грибка, но и для других инфекций!