

## **Микозы стоп и их профилактика**

Под микозом стоп понимают поражение кожи стоп, вызываемое грибами, имеющее общую локализацию и сходные клинические проявления. В структуре кожной патологии заболеваемость грибковыми поражениями кожи продолжает занимать лидирующее положение: по разным данным на долю микозов приходится от 37 до 42% всех заболеваний кожи и ногтей. Возбудители крайне устойчивы во внешней среде. Длительно сохраняют жизнеспособность на стельках обуви, носках, чулках, перчатках, на полотенцах, а также на предметах банного оборудования.

Заражение происходит чаще всего в банях, душевых, плавательных бассейнах, спортивных залах при недостаточном соблюдении санитарно-гигиенических правил их содержания, а также на пляжах при контакте кожи стоп с загрязненным чешуйками песком. Ношение облезлой обуви без предварительной ее дезинфекции, использование общих полотенец также может привести к заражению.

**К факторам риска развития микозов** можно отнести:

- недостаточное кровоснабжение стоп у людей с вегетососудистой дистонией и варикозом;
- бесконтрольный прием некоторых фармацевтических препаратов, например, антибиотиков;
- гиповитаминоз;
- снижение иммунитета;
- ношение тесной или изготовленной из искусственных материалов обуви;
- нерегулярное мытье ног и плохое их просушивание;
- повышенная потливость;
- микротравмы кожи подошв;
- хождение босиком на природе или в местах общего пользования с повышенной влажностью.

**Признаки микоза стоп.** Изменения кожи на стопах характеризуются шелушением, сопровождающееся зудом. Характерны мацерация кожи между пальцами ног и под ними, неприятный запах, ощущение жжения, эритематозные, шелушащиеся и пузырьковые высыпания на стопах. При тяжёлых поражениях на фоне красной и отёчной кожи могут появляться эрозии, глубокие трещины на подошвах и в межпальцевых промежутках, которые сопровождаются болью и затрудняют ходьбу. Пораженные грибом ногти становятся тусклыми, в их толще появляются желтые пятна и полосы, иногда даже черного цвета. Ногтевые пластинки утолщаются, разрыхляются и крошатся. Чаще всего поражаются ногти больших пальцев стоп.

**Диагностика.** Основным методом подтверждения диагноза микоза стоп служит микроскопическое исследование чешуек, которые соскабливают с очага поражения на коже скальпелем или стеклом.

**Лечение** обязательно должно проводиться под контролем врача-дерматолога. Назначаются противогрибковые средства (наружные, или, по показаниям, системного действия).

## **Профилактика микозов стоп.**

Чтобы предотвратить первичное поражение или не допустить рецидива болезни, необходимо соблюдать следующее:

1. При посещении бани, душевой, бассейна, сауны следует надевать закрытые резиновые тапочки. Тапочками нужно пользоваться и на пляже.
2. После мытья необходимо насухо вытереть ноги полотенцем (для ног), особенно межпальцевые складки, смазывать их профилактическим противогрибковым средством.
3. При посещении педикюрного кабинета необходимо проводить дезинфекцию инструментов после предыдущего посетителя.
4. Нельзя надевать чужую обувь, в том числе так называемые «гостевые тапочки».
5. Пациентам с тяжелыми соматическими заболеваниями, длительно применяющими такие медикаментозные средства, как: антибиотики, кортикостероиды, иммунодепрессанты необходимо помнить, что они должны проходить профилактический осмотр у врача миколога 1 раз в 3-6 месяцев ежегодно.
6. Лучше носить хлопчатобумажные носки, а не синтетические, а обувь желательно иметь кожаную.
7. Бороться с повышенным потоотделением стоп и не допускать развития на них опрелостей. Можно делать контрастные ножные ванны, пользоваться присыпкой. Один раз в 5-7 дней делать мыльно-содовые ванночки и удалять роговые наслоения.
8. В общественных помещениях, где возможен прямой контакт кожи ног с поверхностями (раздевалки и спортзалы, сауна, баня, бассейн, спальни, солярии и т.п.), необходимо регулярно проводить уборку и дезинфекцию пола, мебели, ковров, лестниц, спортивного оборудования, душевых кабин с использованием современных профессиональных моющих и дезинфицирующих средств широкого спектра действия с антимикотической активностью (линейка Септолит). После посещения таких мест нужна индивидуальная обработка стоп кожными антисептиками, которые убивают грибок («Септолит Антисептик»).
9. Вести здоровый образ жизни для поддержания и повышения иммунитета.

Все эти предупредительные меры значительно снизят риск заболевания микозами стоп и ониомикозами.