

## Профилактика грибковых инфекций

Грибы относятся к низшим растительным микроорганизмам и выступают в роли возбудителей инфекционных заболеваний. Обитают в почве, растениях, могут паразитировать на животных и человеке. Грибок нас поджидает в самых различных местах – бани, сауны, бассейны, пляжи, душевые кабины, в гостиницах и санаториях, спортзалах, на коврах, полу, в обуви.

Заражение микозами происходит контактным путем непосредственно от больного человека или животного, либо через предметы, бывшие в употреблении у больного, либо загрязненные чешуйками или волосками больных животных.

- Иммунная система человека во многом отвечает за восприимчивость к грибковой инфекции. Существует определенные факторы, которые увеличивают риск заболевания грибковыми инфекциями.

- ожирение, сахарный диабет, иммунодефицитные состояния.

- - прием антибиотиков и противовоспалительных гормонов.

Первые проявления грибковой инфекции возникают в виде покраснения и шелушения кожи, появления зуда в местах высыпаний. Если процесс возникает в области волосистой части головы, проявления в этой области в виде очагов покраснения с шелушением на поверхности, обломки волос, участки выпадения волос. На ногтевых пластинках - изменение цвета (желтый, коричневый), формы, утолщение, ломкость, крошковидность. При появлении первых признаков заболевания, необходимо обратиться к врачу и не заниматься самолечением.

- Основной мерой профилактики заболеваний кожи является правильный уход за ней. В первую очередь необходимо содержать кожные покровы в чистоте.

- Для развития и роста грибов необходима влажная среда. Вот почему повышенная потливость и влажная обувь являются предрасполагающими факторами развития грибковых заболеваний, а основным местом заражения микозами стоп являются плавательные бассейны, бани и душевые, на влажном полу которых, грибки находят чрезвычайно благоприятные условия для своего существования.

При кипячении грибки погибают в течение 3–5 минут. Поэтому высокая температура может быть использована при грибковых заболеваниях в качестве метода дезинфекции, поэтому для профилактики рецидивов болезни в процессе и после противомикотического лечения дерматологи настоятельно рекомендуют прокипятить и прогладить горячим утюгом белье больного и одежду, соприкасавшуюся с кожей.

Также возбудители микозов человека, хорошо переносят высушивание. Оно не убивает их, а лишь на время задерживает или прекращает их рост и размножение. В высушенных волосах и чешуйках, которые пациент теряет с поверхности очагов поражения, грибки сохраняют жизнеспособность годами

(например, на полу или в коврах, в одежде или обуви). Попадая затем в подходящие условия (например, на кожу человека), они вновь приобретают способность к росту и размножению и способны вызывать развитие болезни.

Для профилактики грибковых заболеваний очень важно своевременное и адекватное лечение имеющихся заболеваний. Большое значение имеет бережное отношение к коже, предупреждение травм. В этой связи необходимо выбирать обувь, белье и одежду в соответствии с размером, удобную, предпочтительнее из натуральных материалов.

Для предупреждения грибковых заболеваний необходимо использование специальной индивидуальной обуви при посещении бассейна и бани, осуществление качественной обработки инструментов для маникюра и педикюра, ветеринарный контроль состояния здоровья домашних животных.

Необходимо своевременное и радикальное лечение больных членов семьи, исключение использования обуви, белья, одежды, полотенец и предметов туалета других, даже очень близких людей, исключение хождения дома босиком. При наличии в семье больного микозом необходимо обрабатывать ванну дезинфицирующими средствами.

Ну, а если избежать болезни все-таки не удалось, необходимо вовремя обратить внимание на самые начальные проявления болезни и обратиться к компетентному врачу. Чем раньше начато лечение, тем более эффективным и менее затратным оно будет.

Врач дерматовенеролог  
ГАУЗ МО «Подольский КВД»

Лямина Е.В.