Профилактика дерматомикозов



Дерматомикоз – это инфекционное поражение кожи микотической (грибковой) этиологии.

Основной источник распространения дерматомикозов – зараженный человек или животное.  Особенно легко происходит заражение в детском возрасте, а также у лиц со сниженным иммунитетом. Инфицирование дерматомикозами происходит при тесном контакте, а также через зараженные личные вещи. Поражаться грибком может практически любой участок кожи – и гладкий, и имеющий волосяной покров.

**Способствовать заражению микозами могут следующие факторы:**

* контакт с больными людьми или животными;
* ослабленный общий иммунитет;
* длительный прием [антибиотиков](http://okeydoc.ru/antibiotiki-klassifikaciya-pravila-i-osobennosti-primeneniya/);
* наличие [сахарного диабета](http://okeydoc.ru/saxarnyj-diabet-priznaki-tipy-stadii-i-prichiny-vozniknoveniya/), онкологических заболеваний, [цирроза](http://okeydoc.ru/cirroz-pecheni-simptomy-i-lechenie/) печени и других хронических болезней внутренних органов;
* [алкоголизм](http://okeydoc.ru/simptomy-i-posledstviya-alkogolizma/) и [наркомания](http://okeydoc.ru/posledstviya-narkomanii-vliyanie-narkotikov-na-organizm-cheloveka/);
* нарушение общих правил личной гигиены;
* окружающая среда, способствующая развитию грибков (жаркий климат, переувлажненный воздух, плохо проветриваемое сырое жилище);
* неправильное, не сбалансированное питание;
* несоблюдение правил гигиены при посещении саун, бань и бассейнов.

**Симптомы:**

Симптомы микозных заболеваний разнятся и зависят от конкретной зоны расположения. Так, на открытых участках гладкой кожи пораженный участок имеет небольшое покраснение, сверху покрыт чешуйками и мокнущими ранками. В большинстве случаев больной ощущает зуд, временами очень сильный. Иногда пораженный участок выделяет неприятный запах. На волосистых участках тела при пальпации прощупываются небольшие бугорки. В более запущенных формах происходит поражение волосяных фолликул и возникает очаговое выпадение волос. При [грибке стопы](http://okeydoc.ru/gribok-stopy-simptomy-i-lechenie/) между пальцами ног появляются мелкие пузырьки, которые впоследствии лопаются и этот процесс сопровождается нестерпимым зудом. В тяжелых случаях кожа трескается, и при ходьбе появляются болевые ощущения.

**Важно!** При обнаружении этих симптомов необходимо немедленно обратиться к врачу-дерматологу. Заниматься самолечением нельзя ни в коем случае, потому как при неправильно проводимой терапии болезнь может перейти в хроническую форму, лечение которой намного тяжелее и дольше.

Если возникло подозрение в наличии дерматомикоза, то контакты с домочадцами желательно свести к минимуму, таким образом, максимально обезопасив своих родных и близких.

**Профилактика грибковых заболеваний кожи сводится к соблюдению ряда не хитрых правил:**

1. Предметы личной гигиены и обувь должны использоваться индивидуально. Пользование чужими вещами приводит к переносу грибков от больного человека к здоровому.
2. Обувь необходимо содержать в чистоте. В теплое время года желательно носить открытую, хорошо вентилируемую обувь.
3. В общественных банях, саунах, бассейнах следует обувать свои тапочки и не пользоваться общими вещами.
4. Одежду желательно выбирать из натуральных тканей, ведь синтетика, соприкасаясь с кожей тела, способна вызывать раздражение и различные аллергические реакции. К тому же синтетические ткани абсолютно не впитывают пот, благодаря чему создается идеальная питательная среда для развития грибков и бактерий.
5. Не следует прикасаться к бездомным животным, от этого стоит оградить и детей.
6. Для укрепления собственного иммунитета рекомендуется полноценное, сбалансированное питание,  крепкий, здоровый сон достаточной продолжительности.

Соблюдая эти не сложные правила, вполне реально защитить себя и своих близких от такой напасти, как грибковая инфекция. Ведь любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. Гораздо практичней и мудрей направить свои усилия на профилактику, чем на лечение дерматомикоза.

**Будьте здоровы!**