

## ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОРОЖАЮЩИЕ НОГТИ и КОЖУ

- Грибковые заболевания кожи и ногтей относятся к *группе инфекционных заболеваний человека, которые вызывают болезнетворные грибы.* Грибковые инфекции (**микозы**) бывают разные, но поражения кожи и ногтей – одни из наиболее распространенных микозов. Это – **заразное заболевание**, передающееся от человека к человеку.

## ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Грибок ногтей и кожи ног вызывается болезнетворными грибами, передаваемыми от человека к человеку. При этом чаще всего поражаются стопы (подошвенная поверхность, межпальцевые промежутки и ногти), реже могут вовлекаться и кисти рук.
- Грибковые инфекции стоп бывают разные — в зависимости от типа возбудителя, но внешние проявления, как правило, однотипны. Поэтому эти инфекции выделены в отдельную группу за счет схожих симптомов, общих путей заражения, способов лечения и профилактики.
- В большинстве случаев поражения стоп начинаются с развития грибка между пальцами ног, причем на начальных этапах грибок стопы может развиваться исподволь, ничем себя особо не проявляя.

# ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В обычных условиях кожа непроницаема для грибков. Однако именно на стопах чаще всего создаются условия, повышающие проницаемость рогового слоя кожи, чем успешно пользуются грибки:

- чрезмерная влажность кожи стоп,
- повторяющееся микротравмирование (потертости и трещины) при ношении неудобной обуви.
- Влажная среда является необходимым условием для развития и роста грибков. Поэтому обострение грибковых инфекций обычно наступает летом, когда усиливается потливость стоп. Повышение потливости может наблюдаться при ношении носков из синтетических волокон, тесной и чрезмерно теплой (не по сезону) обуви. У людей, которые носят тесную, грубую, плохо вентилируемую обувь, грибок стоп встречается значительно чаще, чем у тех, кто использует облегченную обувь или часто ходит босиком. У женщин грибок на стопах развивается чаще, чем у мужчин, и одной из причин этого является ношение узкой обуви, что приводит к сдавливанию и травматизации кожи стоп, особенно в области I и V пальцев.

## ФАКТОРЫ РИСКА

- Пожилой возраст — еще один фактор риска развития грибковой инфекции. Это связано с возрастным замедлением процесса обмена веществ и снижением скорости роста ногтей.
- Рискуют подхватить грибок и те, кто имеет проблемы с кровоснабжением ног, — люди с избыточным весом, курильщики, с малоподвижным образом жизни.
- Высокому риску грибковых поражений стоп подвержены больные сахарным диабетом.
- При ослаблении защитных сил организма риск возникновения грибковой инфекции увеличивается.
-

# Факторы риска

- Факторы риска
- возраст 40 +
- сахарный диабет в анамнезе
- травма ногтей
- чрезмерная влажность кожи стоп
- нарушения периферического кровообращения

# распространенные клинические признаки грибковой инфекции

В местах поражения кожи сухость,

- шелушение,
- зуд,
- воспаление,
- пузырьки,
- трещины,
- боль.

# ПРИЗНАКИ

В местах поражения ногтей -

- пятна и белые полосы на поверхности;
- ногтевая пластина тускнеет;
- ногтевая пластина желтеет;
- ногтевая пластина утолщается;
- ногтевая пластина разрыхляется;
- край ногтя может крошиться.

# СТАТИСТИКА

Согласно медицинской статистике и эпидемиологическим исследованиям, в России наличие грибкового заболевания ногтей можно ожидать почти у каждого пятого взрослого человека.

По данным европейского проекта «Ахиллес», около 25% пациентов любого врача имеет грибковое заболевание кожи или ногтей стоп. Группа российских исследователей под руководством академика

Ю.В. Сергеева установила, что в Москве среди вполне благополучных слоев населения грибок ногтей поражено более 5%. При этом заболеваемость за последние 10 лет выросла в 2,5 раза. Ожидается и дальнейший рост заболеваемости.



## Заразится может каждый

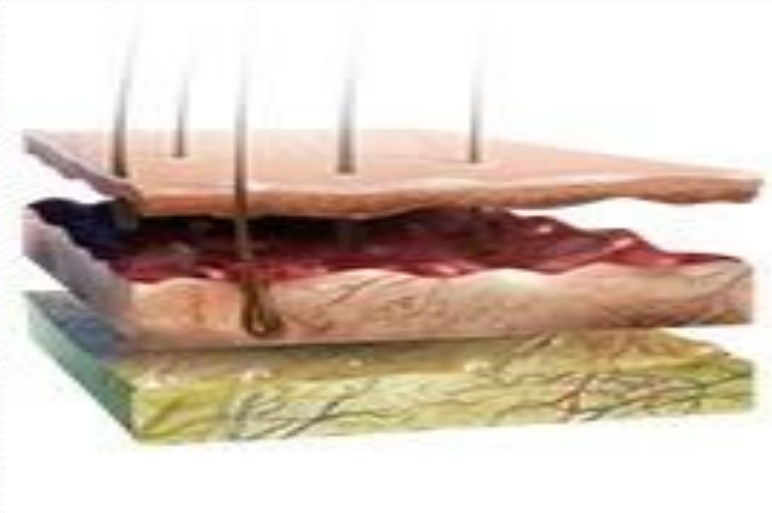
Заразиться грибковой инфекцией сейчас очень легко. При этом вероятность наличия грибка повышается с возрастом. Примерно в 2 раза за каждые 10 лет жизни. Поэтому от человека старше 50 лет заразиться грибком в несколько раз вероятнее, чем от молодого юноши.

Заражение в 30% случаев происходит в семье, от родственника, больного грибком стоп или ногтей. Чаще всего инфекция **передается через общую обувь**, но иногда и через другие предметы обихода. С равной частотой заражение происходит и в местах общественного пользования: в банях, душевых, тренажерных и спортивных залах, плавательных бассейнах. Как правило, сначала поражается кожа стоп, а затем и ногти.

# КАК РАЗВИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

- Грибки существенно отличаются и от животных, и от растений. Они неподвижны, обладают неограниченным ростом. Однако для питания им необходимы ткани животных или растений. При этом некоторые виды грибков приспособились **паразитировать в организме человека**, приводя к развитию различных грибковых заболеваний, самые распространенные из которых — **поражения кожи и ногтей**, причем **чаще всего поражаются стопы, реже могут вовлекаться кисти рук**.
- В коже человека выделяют несколько слоев. Наружный слой — эпидермис — покрыт ороговевшими чешуйками, которые состоят из белка кератина и представляют собой плотный барьер, непроницаемый для грибка в обычных условиях.

Строение кожи, пораженной грибком  
кожа как орган состоит из трех слоев: самый первый слой  
- эпидермиз



## РАЗВИТИЕ ГРИБКА

- Из аналогичных ороговевших чешуек, плотно прилегающих друг к другу, состоят и ногтевые пластинки. Грибки, вызывающие наиболее частые грибковые заболевания, **питаются белком кератином**, который в больших количествах содержится в роговом слое кожи, в ногтях и волосах. Так как грибки не могут поглощать кератин непосредственно, **им необходимо полностью погрузиться в роговый слой кожи или ногтя**. Затем они выделяют особые вещества, растворяющие окружающий их кератин.

## Соблюдение личной гигиены – основа профилактики

- При посещении бассейна, сауны, душевых, спортзалов и других мест общественного пользования надевайте индивидуальную обувь.
- После принятия ванны всегда тщательно и насухо вытирайте ноги, в особенности промежутки между пальцами.
- Чаще меняйте обувь и носки, давайте ногам «дышать».
- Не пользуйтесь чужими полотенцами и, особенно, чужой обувью.
- Не ходите босиком в местах общественного купания, банях.

## ГРИБОК САМ НЕ ПРОЙДЕТ

Грибок не проходит сам — **его необходимо лечить.**

Больным с грибковыми заболеваниями кожи и ногтей не следует посещать плавательные бассейны и другие места общественного пользования (бани, сауны), чтобы исключить риск распространения грибковых возбудителей.

Больной человек может послужить источником инфекции кожи, а потом и ногтей для остальных членов своей семьи!

# ТРУДНОСТИ ВЫЯВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ

Рано или поздно грибок с кожи перейдет на ногти. А от ногтевого грибка уже так просто не избавиться. Чем дольше грибок обитает на ваших стопах, тем труднее его лечить. К сожалению, на начальных этапах пациенты с грибковыми поражениями кожи или ногтей привыкают к своему состоянию и не обращаются к врачу. Сегодня типичные больные грибком ногтей имеют более чем десятилетнюю историю болезни.

## ПОСЛЕДСТВИЯ НЕВНИМАНИЯ К БОЛЕЗНИ

- Изменения ногтей могут долго не беспокоить, пока не станут очень заметными. Однако к этому времени грибок обычно достаточно далеко **продвигается в ногте**, и обойтись только наружным лечением в этих случаях удастся редко. **Чем дольше грибок обитает на ваших ногтях, тем труднее его лечить, тем глубже грибок проникает внутрь ногтя, разрушая его.**



# ПОСЛЕДСТВИЯ НЕВНИМАНИЯ К СЕБЕ

- Со временем грибковое поражение принимает тяжелый характер. Ногти утолщаются, что затрудняет уход за ними и ношение обуви, а нередко и **разрушаются**. Больные избегают разуваться в присутствии других, например на пляже и в бассейне, **испытывают переживания оттого**, что другие заметят состояние их ногтей. Нередко им приходится слышать замечания в свой адрес.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Помимо того что пораженные грибом ногти имеют неэстетичный вид и создают их обладателю массу психологических проблем, следует помнить: **грибковые инфекции стопы способствует развитию многих аллергических и воспалительных заболеваний как кожи, так и всего организма в целом.**

# ПРОФИЛАКТИКА

- Обработка обуви — один из важных этапов борьбы с грибковой инфекцией стоп и ногтей:
- приготовьте 40%-процентный раствор уксусной кислоты или используйте 1%-процентный раствор хлоргексидина;
- ватным тампоном, смоченным в растворе, обработайте стельки и боковые части обуви (обработку обуви производят в резиновых перчатках!);
- поместите обувь на 48–72 часа в герметичный целлофановый пакет;
- проветрите и просушите обувь в течение 24 часов.

# ИСТОЧНИКИ

1. Грибковые заболевания ногтей. Сергеев А. Ю. 2-е изд. / Национальная академия микологии. — 2007, 164.
2. Степанова Ж. В. Грибковые заболевания стоп / Фармацевтический вестник, № 19. — 2004.
3. Противогрибковый интернет-проект. Национальная Академия Микологии. Доступно по адресу: <http://gribok.ru/>
4. Грибок ногтей – борьба продолжается. Доступно по адресу: <http://ru.onychindex.com/>.