|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | |  | |  | | |  | | --- | |  | | **Грибки: лечение и профилактика грибка ногтей и грибковых заболеваний**  Микозами или **грибковыми заболеваниями** называют группу кожных болезней человека, вызываемых **грибками**.  Развиваются **грибки** в нейтральной или слабо щелочной среде. Наиболее благоприятным значением РН для них является 6 — 6,7. Необходимо подчеркнуть, что РН кожи здорового человека составляет 5,5 (кислая среда не является благоприятной для **грибков**), что является одним из факторов защиты кожи человека против грибковой инфекции. Повышенная потливость, особенно на закрытых участках кожного покрова, испарение пота с которых затруднено, а также некоторые заболевания сопровождаются сдвигом РН кожи в щелочную сторону, что делает её более беззащитной перед лицом **грибковых заболеваний** и способствует развитию микозов.  **Грибки** легко переносят низкие температуры. Они остаются жизнеспособными и сохраняют способность вызывать развитие болезни даже после замораживания. Высокие температуры наоборот губительно действуют на **грибки**. Влажный жар при 75 градусах уже через 15 минут вызывает их гибель. При кипячении **грибки** погибают в течение 3–5 минут. Поэтому высокая температура может быть использована при грибковых заболеваниях в качестве метода дезинфекции, в связи с чем для профилактики рецидивов болезни в процессе и после полноценного противомикотического лечения дерматологи настоятельно рекомендуют прокипятить и прогладить горячим утюгом белье больного и одежду, соприкасавшуюся с кожей.  Для развития и роста **грибков** 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.  **Грибки**, 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.  В 1% растворе формалина **грибки** погибают через 15–20 минут (его используют для дезинфекции обуви). В растворе хлорамина гибель грибов наступает через 30–40 минут (используют для дезинфекции предметов).  Помимо патогенных грибков, при попадании которых на кожу человека болезнь развивается с большой вероятностью, почти всегда, имеется большая группа условно патогенных грибков, паразитарная активность которых проявляется лишь у людей с ослабленными защитными функциями организма.  Заражение микозами происходит контактным путем непосредственно от больного человека или животного (прямой путь заражения), либо через предметы, бывшие в употреблении у больного, либо загрязненные чешуйками или волосками больных животных (опосредованный путь).  **Факторы, влияющие на грибок и его развитие**  Однако, далеко не всегда попадая на кожу, грибки способны вызвать заболевание. Один и тот же **грибок** у одних людей вызывает болезнь, а у других — нет. Восприимчивость к грибковой флоре у людей неодинакова. Таким образом, развитие болезни грибком зависит не только от патогенности и вирулентности возбудителя (способности **грибка** внедряться и вызывать болезнь), так, и даже в большей степени, от состояния резистентности (способности сопротивляться инфекции) организма человека. Несмотря на обилие **грибков** в окружающей человека среде, лишь немногие из них обладают выраженной патогенностью. Большинство из окружающих нас грибков являются условно патогенными и одного попадания болезнетворных грибков в организм недостаточно для развития болезни. Необходимо наличие так называемых предрасполагающих факторов, готовность организма к развитию микотического процесса.  Наиболее существенным фактором развития **грибковых заболеваний кожи** является возраст.  Известно, что микроспория, известная более широкому населению под названием «стригущий лишай» поражает в основном детей дошкольного и младшего школьного возраста и очень редко развивается у взрослых.  Другая группа **грибковых заболеваний** — микозы стоп и **грибок ногтей**, наоборот, поражают преимущественно взрослых и достаточно редко встречаются у детей, что так же имеет свое объяснение и связано с возрастными изменениями РН кожи, толщины и структуры рогового слоя эпидермиса, ослаблением иммунной защиты и резистентности кожи на фоне развивающихся с возрастом болезней.  Очень большое значение для развития **грибкового заболевания** имеют нарушения обмена веществ, связанные с ожирением, другими эндокринными расстройствами и в первую очередь с сахарным диабетом, заболеваниями надпочечников, щитовидной железы, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сопровождающимися нарушениями пищеварения и всасывания питательных веществ.  Нарушение энергетического обеспечения и недостаток веществ необходимых для построения клеток являются причиной структурных изменений кожи и нарушения её функции и функции иммунной системы. А если учесть, что одной из основных функций кожи является барьерная, а вместе кожа и иммунная система призваны защитить наш организм от внедрения инфекционных агентов, в том числе и болезнетворных грибков, становится понятным роль перечисленных факторов в развитии **грибковых заболеваний** кожи.  Кроме того, в результате метаболических расстройств, многие из перечисленных заболеваний сопровождаются уменьшением кислотности кожи и сдвигом РН кожи в щелочную сторону, что ослабляет её барьерную функцию за счет создания благоприятных условий для внедрения и развития грибковой инфекции.  Повышают риск развития микозов снижение иммунодефицитные состояния, причиной которых могут быть стресс, переутомление, курение, злоупотребление алкоголем, длительное применение антибиотиков, недостаточное питание, анемия, в том числе железодефицитная, столь часто встречающаяся в настоящее время, и другие заболевания, ВИЧ-инфекция.  Повышается вероятность развития **грибковых заболеваний** во время беременности и в послеродовый период. Этот период жизни женщины сопровождается естественным ослаблением иммунитета, который усугубляется анемией в результате кровопотери в родах, бессонными ночами, тревогой за новорожденного, дефицитом питательных веществ и витаминов даже при полноценном питании, развивающимся в результате кормления ребенка грудным молоком.  Предрасполагают к развитию **грибковых заболеваний** кожи заболевания сосудов и периферической нервной системы, сопровождающиеся нарушениями кровообращения и обменных процессов в коже, результатом которых является нарушение её структуры и снижение резистентности по отношению к грибковой инфекции.  Важное значение для развития микотического процесса имеют травмы. Неповрежденная кожа здорового взрослого человека очень эффективно защищает наш организм от внешней инфекции, так как практически непроницаема для болезнетворных микроорганизмов, в том числе и патогенных грибков. Повреждение кожи сопровождается изменением её структуры и ослаблением местной резистентности и облегчает преодоление этого эффективного естественного барьера, играя роль «входных ворот» для инфекции. Очень часто **грибок ногтей** начинается именно с травмы ногтевой пластинки в результате давления тесной обуви, ушибов, потертостей.  **Профилактика грибковых заболеваний**  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 избегать ношения плохо подогнанной и грубой обуви, тесного белья и одежды. А в случае травм необходимо немедленное обращение к врачу и адекватная обработка травмированной поверхности.  Хотя для развития **грибковых заболеваний** кожи обычно бывает недостаточным лишь попадания на кожу болезнетворных грибков, это не означает, что здоровый человек находится в полной безопасности и без каких-либо последствий может контактировать с грибковыми больными и предметами, загрязненными грибками и их спорами.  Для предупреждения **грибковых заболеваний** необходимо использование специальной индивидуальной обуви при посещении бассейна и бани, осуществление качественной обработка 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 людей, даже очень близких, исключение хождения дома босиком. При наличии в семье больного грибком 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 будет лечение.  *Петрова Галина Алексеевна  Д. м. н., профессор кафедры кожных и венерических болезней НижГМА* | | |

**Обработка зараженных вещей (дезинфекция)**В процессе и после лечения грибковой инфекции очень важно продезинфицировать все, с чем соприкасался грибок. Дезинфекции должны подвергаться полы, стены, инвентарь бань, душевых, ванных комнат, а также личные вещи больного: белье, обувь, предметы ухода за кожей и ногтями.

Стенки и дно ванны следует обработать разведенной до сметанообразной консистенции смесью из равных частей стирального порошка и хлорной извести или хлорамина (порошок нужно смыть через 30 минут). Можно также применять 5% раствор хлорамина или хлорной извести, либо 3% раствор лизола.

Обувь рекомендуется обрабатывать растворами формалина (25%) или уксусной кислоты (40%). Следует тщательно протереть смоченным тампоном стельки и боковые участки обуви. Затем вложить тампон в носок обуви, а саму обувь поместить в герметически завязанный целлофановый пакет на 24 часа. После применения уксусной кислоты или 25% раствора формалина обувь проветривают или протирают нашатырным спиртом для уничтожения запаха.

Белье, чулки, носки, колготки могут быть продезинфицированы путем 15-20 минутного кипячения в 2% мыльно-содовом растворе. Затем их следует прогладить горячим утюгом.

Маникюрные ножницы дезинфицируют, погружая в спирт и затем обжигая над пламенем горелки.

**Профилактика**Для предупреждения заражения грибком ног рекомендуется соблюдать следующие правила:

Пользуйтесь только своей обувью.  
Не носите тесной обуви, в которой сохраняется влажная среда, а кожа и ногти подвергаются трению и микротравмам.  
Ухаживайте за обувью, обувь после ношения должна быть хорошо высушена.  
Людям, часто посещающим сауны, бассейны, бани, спортивные и тренажерные залы рекомендуется использовать местные противогрибковые средства (мази, кремы, лаки).  
Откажитесь от пористых ковриков в ванной — они плохо промываются и поэтому служат прекрасным убежищем для разнообразных микроорганизмов, в том числе и грибков.