

ARTYKUŁ O GRZYBICY STÓP I PAZNOKCI

Jednym z najpowszechniejszych i najbardziej wstydlivych problemów naszej cywilizacji jest grzybica stóp i paznokci. Jeśli nie chcesz, by choroba ta dotknęła twoich stóp, przeczytaj ten artykuł, by dowiedzieć się:

- Co to jest grzybica i czym się ona objawia?
- Jakie są przyczyny i rodzaje grzybicy?
- Kto jest najbardziej narażony na wystąpienie tej choroby?
- Co robić by uniknąć tego problemu lub zapobiec jego powstaniu w przyszłości?

Grzybica jest to zakażenie grzybami dotykające głównie podeszwy stóp i przestrzeni międzypalcowych, w większości przypadków wywołane przez dermatofity. Jest chorobą zakaźną i można się nią zarazić przez kontakt z zakażoną osobą lub kontakt z zanieczyszczonymi przedmiotami, takimi jak: ręczniki, podłogi, czy buty. Główną przyczyną grzybicy jest nieodpowiednia higiena stóp. Do jej rozwoju może przyczynić się niedostateczne wycieranie stóp po myciu, które powoduje nadmierne zawilgocenie między palcami. Kolejną przyczyną rozwoju grzybicy może być noszenie nieprzewiewnego i ciasnego obuwia, które ściska palce razem i tworzy ciepłe, wilgotne obszary pomiędzy nimi. Grzyby roznoszą się także za pośrednictwem korzystania z butów lub skarpet osób chorych na grzybicę. Chorobie tej sprzyja również chodzenie boso w miejscach użyteczności publicznej, takich jak baseny czy kąpieliska, siłownia, sale gimnastyczne lub mierzenie butów na gołą stopę podczas zakupu. Na zakażonej grzybicą skórze występują zaczerwienione plamy, skóra po obu stronach podeszwy jest bardzo sucha, łuszcząca się, tworzą się niewielkie zapalne grudki oraz pęcherzyki. Nieleczona grzybica stóp obejmuje coraz większe obszary i jest przyczyną grzybicy paznokci. Grzybica paznokci utrudnia chodzenie i powoduje ich dotkliwy ból. Paznokcie stają się kruche i żółkną, a stopy wydzielają przykry zapach. W przypadku zaawansowanej grzybicy może wystąpić pęknięcie skóry, tworzenie się ran oraz owrzodzeń. Na zarażenie grzybicą narażone są osoby:

- Przebywające w ciepłych, wilgotnych i ciemnych pomieszczeniach
- W podeszłym wieku
- Z nadwagą
- Z otyłością
- Z nadmierną potliwością stóp
- Ze schorzeniami reumatycznymi oraz nowotworowymi

Grzybica stóp bardzo często dotyka też osoby z obniżoną odpornością, np. chorujących na AIDS, z cukrzycą, z zaburzeniami krążenia, np. miażdżycą. Może ona przybierać różne postaci w zależności od pacjenta. Do najczęściej występujących odmian grzybicy skóry stóp zaliczamy:

- Międzypalcową – zmiany skórne zlokalizowane są w przestrzeniach międzypalcowych i mogą przejść na całą stopę oraz być przyczyną grzybicy paznokci
- Łuszczącą – widoczne są skupiska nadmierne zrogowaciałego i łuszczącego się naskórka całej stopy. Zmianom tym również towarzyszy grzybica paznokci.

- Potnicową – zmiany skórne zlokalizowane są w przestrzeniach między palcami, na grzbietach stóp, podeszwowej części stóp i na piętach.

Kluczowe znaczenie dla ochrony przed grzybicą ma profilaktyka. Dlatego też do mycia stóp można stosować mydło przeciwdziałające grzybicy z nanocząsteczkami srebra. Stopy należy wycierać do sucha, zwłaszcza między palcami. Należy nosić wygodne obuwie, przepuszczające powietrze, a w okresie letnim zmienić na przewiewne klapki czy sandały, ponieważ pozwolą stopom oddychać. Często też należy zmieniać przepecone skarpety. Noszone przez nas skarpety powinny być nie uciskowe, bezszwowe i wykonane z naturalnych materiałów. W miejscach publicznych, np. na basenach, halach sportowych, nie należy chodzić boso, najlepiej używać własnych kłapek ochronnych. Nie używać ręczników ani przyborów do pielęgnacji skóry stóp wspólnie z innymi osobami, ani pożyczać od innych kapci, czy butów. Korzystaj z usług pedicure tylko w tych gabinetach, w których przestrzegane są zasady higieny, a narzędzia są sterylne. Jeśli na swoich stopach zauważyłeś zmiany skórne, nie podejmuj samodzielnego leczenia. Nie wstydź się problemu i jak najszybciej zgłoś się do odpowiedniego specjalisty, który dokona właściwego rozpoznania choroby, określi źródło infekcji i wdroży odpowiednią metodę leczenia. Dbaj o swoje stopy, bo tylko one są twoim jedynym, niepowtarzalnym i niezawodnym środkiem transportu dla twojego ciała.