4-10 сентября — Неделя профилактики кожных заболеваний

Кожные заболевания — болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы. Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. Часть болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения. Кожные заболевания могут проявляться на лице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются кожные заболевания стопы — например, грибок.

Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра. Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами внутренних заболеваний организма, например, аллергические кожные заболевания указывают на сниженный иммунный статус.

Методы диагностики опухолей кожи включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата и ткани и лабораторные исследования.

Информирование пациентов и полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГРИБКОВОЕ ПОРАЖЕНИЕ НОГТЕЙ И СТОПЫ

Изменение ногтевой пластинки женщины воспринимают как потерю внешней привлекательности и, как правило, быстрее по сравнению с мужчинами обращаются к специалисту. Основной поток таких пациентов попадает в кабинеты микологов весной и летом, когда они задумываются о том, как будут выглядеть летом на пляже или в открытой обуви. К сожалению, в основном приходят люди с запущенной формой грибкового поражения ногтевой пластины.

В таких ситуациях радикально помочь можно только с помощью сложного, комплексного лечения, которое не всегда возможно по состоянию общего здоровья пациента. Своевременное обращение к микологу помогает уменьшить экономические затраты на лечение и избежать приема противогрибковых препаратов внутрь. Очень важно следить за состоянием кожи стопы и ногтевых пластинок стоп пациентам с нарушением толерантности к глюкозе, а тем более с сахарным диабетом.

При развившихся нарушениях углеводного обмена врачу будет сложно бороться с грибковой инфекцией. Помните, пока Вы относительно здоровы, шансов вылечиться от грибка стопы у Вас больше.

Ногтевые пластинки стоп могут изменяться при псориазе, красном плоском лишае ногтей, заболеваниях щитовидной железы и многих других состояниях. Опытный врач дерматолог проведет необходимое обследование и подскажет оптимальный путь решения Вашей проблемы.

Грибковая инфекция делает ногти безобразными. Она лишает человека возможности ходить в жару в открытой обуви и заставляет стыдливо прятать ноги при переодевании. Это заболевание называется онихомикоз. Оно приводит не только к косметическим проблемам, но и может настолько поразить ногти, что те полностью разрушаются. Онихомикоз вызывается различными видами грибков, большинство из которых относятся к категории дерматофитов. Эти микроскопические грибки обитают в тепле и сырости. Они питаются кератином – белком, из которого состоят жесткие структуры ногтя.

Помимо ногтей, дерматофиты поражают кожу и волосы. Чуть реже ногти поражают дрожжи и плесневые грибки. По разным данным, грибковым поражением ногтей страдает от 2 до 18 процентов людей во всем мире. Детские ногти страдают реже. Вероятность развития онихомикоза увеличивается с возрастом. К 70 годам примерно половина взрослых людей хотя бы раз сталкивалась с грибком ногтей. Факторы риска развития грибка ногтей

Это заболевание может поразить любого человека, но чаще всего оно встречается у людей, страдающих диабетом, нарушением кровообращения в нижних конечностях, а также заболеваниями, снижающими иммунитет. Кроме того, грибок ногтей возникает при повышенном потоотделении, развитии грибковых поражений кожи, травм ногтей, постоянного использования лака и ношении тугой, не пропускающей воздух обуви.

* Также риск поражения грибком велик у тех, кто посещает общественные бассейны, бани, сауны, спа-салоны и душевые спортивных залов, не пользуясь при этом легко моющейся индивидуальной обувью. Признаки развития онихомикоза • Чаще всего грибок ногтей поражает ноготь на большом пальце, но может затронуть и остальные.
* Ногти становятся ломкими и слоящимися.
* Ногти обесцвечиваются или меняют цвет на желтый или коричневый.
* Ногти утолщаются и меняют форму – до такой степени, что человек не может надеть обувь.
* Под ногтем наблюдается появление “мусора”.
* Ногти отслаиваются от ногтевого ложа.

Внимание! Появление грибка ногтей – повод для немедленного обращения к врачу. Подтверждение диагноза и назначение правильного лечения возможно только после лабораторного исследования культуры грибка. Без лечения онихомикоз становится хроническим и в результате приводит к болезненным ощущениям, воспалению и даже потере ногтей.

* Носите удобную, правильно подобранную обувь.
* - Каждый день меняйте носки, чулки или колготки.
* Регулярно мойте ноги и хорошо их высушивайте.
* Не злоупотребляйте лаком для ногтей.
* Ходите на педикюр только в проверенные салоны, где вы можете убедиться, что инструменты тщательно дезинфицируются.
* Обязательно носите сменную обувь в общественных душевых, саунах, банях и бассейнах.
* Тщательно подстригайте ногти, не допускайте их заламывания и врастания
* Не надевайте промокшую от воды или пота обувь до тех пор, пока она полностью не высохнет.
* Используйте дезинфицирующие средства для обуви.
* Если у вас повышенное потооделение, посоветуйтесь с косметологом о том, какое средство для снижения потливости ног лучше применять.
* Никогда не носите чужую обувь.
* Для примерки обуви в магазине всегда используйте носки или гольфы. Профилактика грибковых инфекций: микоз стопы

Микоз стопы – одно из самых известных и распространенных грибковых заболеваний ног. У него есть и другое название - "стопа спортсмена". Теплая и влажная обувь – идеальная среда для питания грибков. Поэтому они нередко поражают ноги именно у спортсменов, которые во время тренировок постоянно используют одну и ту же пару специальной обуви. Однако встретиться он может и у людей, далеких от профессионального спорта.

Как его избежать и как определить, если избежать не удалось? Симптомы микоза стопы - Покраснение кожи стопы. - Неприятный запах. - Шелушение кожи. - Появление мелких пузырьков или волдырей. - Зуд, особенно в складках кожи. - Белая сморщенная кожа между пальцев ног.

Если микоз стопы приобретает хроническую форму, пораженный участок напоминает по своей форме мокасин: покраснение и шелушение покрывает подошву и боковую часть стопы. Микоз может распространяться и на кожу рук – если контакт с пораженной кожей стоп происходит постоянно.

Микоз стоп провоцирует активное развитие грибков дерматофитов, которые способны поражать кожу, волосы и ногти. Люди, которые склонны к дерматофитии, часто также подвержены грибковой инфекции ногтей (онихомикоз), поскольку эти заболевания вызваны одними и теми же грибками. Где можно встретиться с дерматофитами?

Как правило, заражение дерматофитами происходит в общественных местах: в бассейнах, душах или раздевалках фитнес-центров, в спа-салонах, саунах и банях. Грибок предпочитает теплую и влажную среду подобных помещений. Поскольку он обитает в верхних слоях кожи, то с нее легко попадает на пол, где может прожить некоторое время. Факторы риска развития микоза стоп - Снижение иммунитета из-за генетических факторов, приема иммунодепрессантов, развития диабета или рака. - Гипергидроз.

Избыточное потоотделение кожи стоп значительно увеличивает вероятность грибковой инфекции. - Несоблюдение мер личной гигиены при пользовании общим душем, сауной, баней, спортивным залом. Как избавиться от грибка стопы?

Лучший способ лечения «стопы спортсмена» - это профилактика. Соблюдайте следующие правила:

1. В общественных раздевалках носите сандалии, либо легко моющиеся резиновые тапочки. Не забывайте регулярно промывать их с дезинфицирующим средством.

2. Приобретите носки, которые легко отводят пот (их производят из специальных материалов), либо достаточное количество хлопчатобумажных носков. Регулярно меняйте носки. Как только вы закончили занятия – сразу надевайте чистую пару.

3. Влажную от пота обувь необходимо просушивать прежде, чем надеть снова.

4. Никогда не надевайте чужую обувь и носки.

5. Для занятий спортом приобретите хорошо вентилируемую обувь, подходящую вам по размеру.

6. Тщательно мойте и хорошо вытирайте ноги. Грибок любит влажную среду – ему трудно поразить просушенную кожу.

7. Не забывайте о том, что ноги надо мыть не только после занятий спортом, но и перед сном и с утра. Особенно – в жаркие летние дни, когда вы носите открытую обувь.

8. Не носите зимнюю обувь в помещении длительное время. На работе всегда держите пару сменной обуви.

9. Применяйте специальные средства от излишней потливости стопы и обрабатывайте обувь антибактериальными спреями.

Если грибок уже поразил ваши стопы, обязательно обратитесь к дерматологу и тщательно соблюдайте его назначения. Помните, что появление грибковой инфекции кожи может сигнализировать об ослаблении работы иммунной системы вследствие более серьезных заболеваний: ВИЧ, диабета, рака. Ни в коем случае не применяйте