

дезинфицированы проглаживанием горячим утюгом.

- Чулки, носки, мочалки от больного микозом стоп следует кипятить в 2% содово-мыльном растворе в течение 15 минут.

- Мочалка, губка, полотенца в ванной должны быть индивидуальными, полотенце для ног должно быть отдельным и индивидуальным. Коврик в ванной должен быть легко обрабатываемым дезсредствами.

- Для стрижки ногтей нужно иметь пары ножниц: одну для ногтей рук, другую – для ногтей стоп. При стрижке ногтей ноготь нужно стричь в отдельную бумагу или другой отдельный материал, разбрасывать ногти нельзя. После стрижки поражённых ногтей ножницы протирают спиртом или погружают в спирт, или протирают настойкой йода.

- В аптеках можно приобрести стельки для обуви с противогрибковой пропиткой.

- При первых признаках появления зуда, трещин, шелушения кожи или других признаков поражения кожи обратитесь к врачу-дерматовенерологу за советом.

Чем раньше выявлено заболевание, тем быстрее наступит выздоровление.

Составители: Курбатов С.С. - заведующий ОМО ГАУЗ РКВД №1, врач-дерматовенеролог;

Хайдаров М.М. - врач-методист ОМО ГАУЗ РКВД №1, врач-дерматовенеролог.



ГБУЗ РЦМП, з. 112, т. 3000 экз., 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 1
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика микоза стоп

(памятка для населения)



УФА – 2017

Микоз стоп – широко распространенное среди населения заболевание, вызванное грибами, преимущественно рода *Trichophyton*. Микотическая (грибковая) инфекция характеризуется длительным течением, частым возникновением рецидивов. Микозы могут вызвать аллергические реакции со стороны организма. Микозы стоп значительно ухудшают качество жизни, а больной может стать источником инфекции для окружающих.

Возникновению микоза стоп способствуют:

- повышенная потливость и микротравмы кожи стоп (нередко в результате пользования резиновой или тесной обувью);
- несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение питания нижних конечностей, осуществляемого через сосудистую или нервную систему, например при варикозном расширении вен, эндартерите, болезни Рейно, невропатии, радикулопатии, сахарном диабете;
- длительное лечение глюкокортикостероидами;
- иммунодефицитные состояния;
- плоскостопие.

Советы для защиты от заражения стоп грибами:

- Не пользуйтесь чужой обувью и не предлагайте свою обувь другим. Нельзя пользоваться чужими носками, чулками. В гости рекомендуем брать свою домашнюю обувь.
- После мытья тщательно вытирайте кожу стоп, особенно межпальцевые складки.
- При повышенной потливости ног делайте контрастные ванночки с отваром коры дуба. Можно применять также специальные средства в виде присыпок и растворов.
- Не примеряйте обувь без носков.
- Перед тем, как начать носить новую обувь, обработайте её изнутри.

Средств для обработки обуви много, можете выбрать любой, доступный по цене и максимально удобный для Вас.

Дезинфекция 1 % хлоргексидином: пропитайте в растворе вату, протрите внутреннюю поверхность обуви; вату, смоченную в растворе (в том числе и использованную) кладите в обувь; для предотвращения выветривания поместите обработанное изделие в пакет, плотно завяжите и оставьте на 3–4 часа. Затем обувь нужно

просушить и проветрить. Пользуйтесь аккуратно, так как хлоргексидин может навредить слизистым оболочкам органов.

Можно использовать средство Микостоп-спрей для профилактики микоза стоп. Этим средством можно покрыть раствором самые труднодоступные участки обуви. Способ обработки такой же, как и у хлоргексидина.

Имеется спрей «Дезавид для обуви», это дезинфицирующее средство наносится на стельки и внутреннюю поверхность обуви распылением (5–6 нажатий). Обувь оставляют на 5 минут в пакете, затем дают ей проветриться и просушить. После этого носить обувь можно сразу же, не смывая препарат.

Можно использовать 0,1-процентный мирамистин; в нём необходимо смочить ватку или кусочек тряпочки, после чего протереть всю внутреннюю поверхность обуви; затем подождать, пока она полностью высохнет. Для усиления действия можно пару обуви на некоторое время убрать в пакет, который герметично закрывается. Для удобства раствор можно перелить в тару с пульверизатором и опрыскать внутреннюю поверхность обуви.

Можно протереть обувь изнутри и стельки тампоном смоченным в 40% растворе уксусной кислоты, или 25% растворе формальдегида, или формидрона; вложить тампон в носок обуви, затем упаковать её в полиэтиленовый пакет на 24 часа; потом тщательно проветрить до исчезновения запаха. После применения раствора уксусной кислоты или раствора формальдегида обувь можно протереть нашатырным спиртом для уничтожения запаха.

• Не носите узкую обувь. Во избежание травмирования кожи стоп и ногтей, а также повышенного потоотделения, обувь должна быть свободной и удобной.

• При посещении бань, бассейнов, саун следует носить индивидуальные тапочки, после бани их нужно дезинфицировать. Тапочки должны быть пластиковыми или резиновыми, с гладкой внутренней стороной, легко обрабатываемой.

• Если Вы посещаете бани, сауны, бассейны, то после принятия водных процедур обработайте ноги и межпальцевые складки стоп и подошвы антисептическим или йодным карандашом

• Белье, чулки, носки, колготки могут быть

