



возможность заниматься спортом.

✓ **Профессиональные:** с грибковой инфекцией кожи запрещается работать в сфере обслуживания населения!

Зачем же терпеть все эти неудобства и ограничивать себя, если избавление от микоза кожи сегодня – реальность? Современные методы терапии позволяют вывести инфекцию из организма и восстановить пораженные ткани, хотя процесс лечения и потребует настойчивости, времени и терпения.

Каждый случай требует индивидуального подхода и тщательного подбора противогрибковых средств, как местных (кремы, мази, растворы, аэрозоли, примочки), так и системных (таблетированные препараты для приема внутрь).

Лечение ведется до исчезновения видимых признаков заболевания, после чего добавляются еще одна неделя и последующее контрольное исследование на грибок. Стоит помнить, что микозы коварны, и отсутствие внешних проявлений не всегда говорит о выздоровлении. Его подтверждает только (!) отрицательный анализ на грибок!

НАРОДНЫЙ ОПЫТ – В ПОМОЩЬ!

Добиться успеха в избавлении от микоза также поможет использование народных средств – но только в качестве дополнения к основному медицинскому лечению, а не вместо него!

Можно использовать следующие рецепты народной медицины, проверенные вековым опытом.

Березовый деготь. Ноги распариваем в горячей мыльно-содовой воде (на таз по 2-3 ст. ложки соды и мыла, лучше хозяй-

ственного), пемзой удаляем ороговевшую кожу, затем смазываем ступни медицинским березовым дегтем (продается в аптеке). Через 1,5 часа деготь удаляем, ноги не моем. Повторяем процедуру через два дня. Для наибольшего эффекта необходимо не менее 3-5 процедур.

Солевые ванночки. Растворяем 1 ст. ложку морской соли в 1 литре теплой воды. Опускаем в нее ноги на 10-15 минут. Процедуру проводим не менее 10 раз.

Травяные распарки. Тысячелистник, подорожник, листья лопуха, полынь, календулу, взятые поровну (всего 100 г трав), заливаем кипятком (1,5 л) и настаиваем на водяной бане до получаса. Когда настой станет терпимой температуры, опускаем в него стопы и держим до остывания. После процедуры проводим чистку подошв с удалением утолщенных измененных участков кожи. Эффект наблюдается после 10-15 регулярных процедур. Делать лучше перед сном.

Целебная мазь. Берем 100 мл уксуса (70%), 200 г сливочного масла (порубить), 1 сырое яйцо (в скорлупе!) опускаем в банку (0,5 л), не перемешивая, закрываем крышкой и ставим в холодильник. Когда скорлупа растворится (примерно неделя), тщательно перемешиваем. Используем мазь 1-2 раза в сутки 14-30 дней. Храним в холодильнике.

Кофейные процедуры. Завариваем любой кофе покрепче и просто погружаем в него ладони или стопы. Процедуру лучше делать перед сном несколько вечеров подряд. На начальной стадии микоза можно посыпать растворимым кофе ступню и, надев сверху носок, ходить

так весь день. Применяем не меньше недели.

Ванночки с махоркой. Одно из стариннейших народных средств лечения грибка стоп. Делаем перед сном. Доводим до кипения 1 л воды, добавляем 1 ст. ложку махорки и «варим» ее 2 минуты на слабом огне. Отвар размешиваем и переливаем в таз. Остужаем до терпимой температуры, опускаем стопы и держим, пока вода не остынет. Ноги после процедуры не вытираем, даем высохнуть на воздухе и до утра ноги не моем!

Промывания золой. Размешиваем в 1 л теплой воды 1 ст. ложку золы (лучше использовать золу дерева) и промываем пораженные участки. Затем даем коже высохнуть (не вытираем!) и обрабатываем ее перекисью водорода или зеленкой. Лечение долгое – 5-6 месяцев, но эффективное.

Уксусные примочки. Уксус разводим до 10-15% и перед сном осторожно обрабатываем им пораженные участки, но так, чтобы раствор не попал прямо в ранки и трещины! Также пропитываем в уксусе носки и надеваем их на ночь (утром ноги нужно вымыть). Повторяем процедуры 15 дней.

Лечение чайным грибом. Отщипываем от целого гриба (чем дольше настоявшегося, тем лучше, оптимально – 2-3 мес.) небольшой кусочек и, сняв с него пленку, разминаем в кашицу, которую втираем в больные места. Кроме того, на ночь делаем компрессы из настоя гриба, распарив предварительно руки/ноги в воде (для большего эффекта добавляем в нее йод). Компресс закрепляем бинтом и снимаем только утром. Курс лечения – 4 недели.

Чесночная мазь. Мелко рубим или давим чеснок и смешиваем его с размягченным сливочным маслом в соотношении 1:1. Смазываем пораженные участки кожи этой мазью 1-2 раза в день до трех недель.

ЧАЩЕ МОЙТЕ НОГИ

Все описанные рецепты подойдут не только для лечения, но и профилактики микозов стоп и кистей, а также грибка ногтей.

Кроме того, профилактическими мерами являются своевременное лечение ссадин и мозолей, правильный уход за кожей стоп (использование смягчающих кремов при излишней сухости и присыпок при чрезмерной потливости), гигиена ног (чаще мойте теплой водой и тщательно вытирайте, особенно между пальцами), обработка их антисептиками после посещения пляжа, бани, бассейна.

Чтобы предотвратить заражение, необходимо пользоваться только своей обувью, перчатками, предметами личной гигиены (маникюрные принадлежности, мочалки, полотенца). Если нужно надеть «казенную» обувь (например, взять напрокат ласты, коньки), следует, вернувшись домой, вымыть ноги и обработать подошву местным противогрибковым средством (**мирамистин, хлогексидин, 40%-й раствор уксуса**).

Для дезинфекции обуви изнутри можно использовать бытовые ультрафиолетовые сушилки: после 6-8 часов облучения таким прибором она надежно обеззараживается изнутри.

Андрей КУЛЕШОВ,
дерматовенеролог,
врач
высшей категории.