

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОНИХОМИКОЗОВ

или КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ГРИБКА У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

1. Посещать бассейны, бани, душевые, пляжи следует в индивидуальной синтетической обуви желательно максимально закрытой и на толстой подошве.
2. В гостях лучше использовать собственную обувь или тапочки. Не надевайте чужую обувь без большой надобности. Для примерки обуви в магазине носите с собой специальные отдельные носки. Перед примеркой снимайте свои носки, надевайте "примерочные" и после возвращайтесь обратно в свои.
3. При любых микротравмах стоп их следует тщательно обрабатывать антисептиком или специальными лечебно-профессиональными средствами.
4. Следует избегать использования тесной обуви и обуви, вызывающей постоянную потливость стоп, носите обувь по сезону: кроссовки летом совершенно ни к чему; не пренебрегайте ношением сменной обуви в офисе, на работе или в учебном заведении, особенно осенью и зимой. В теплых сапогах и ботинках ногам будет очень жарко в отапливаемом помещении.

Если же ноги сами по себе чрезмерно потеют, в аптеке есть огромный выбор специальных мазей, кремов, дезодорантов для ног, а также присыпок и тальков. Не надевайте непросохшие носки, тщательно вытирайте влажные ноги, перед тем как надеть обувь. Обязательно носите обувь из натуральной кожи, натуральные хлопчатобумажные носки и стирайте их ежедневно, в синтетических носках и обуви кожа ног не дышит и не испаряет пот.

5. Ежедневно обувь обязательно нужно просушивать: развязать шнурки, отогнуть язычки, расстегнуть все молнии и застёжки, вытащить стельки и уложить их на батарею, желательно вместе с обувью. Для лучшей просушки в обувь можно поместить рыхло скомканную газету, пару таблеток активированного угля или по одному чайному пакету, либо воспользоваться специальными электрическими сушилками для обуви. Старайтесь приобрести хотя бы по две пары обуви на каждый сезон и носить их по очереди.

Чтобы защитить обувь от промокания, обрабатывайте ее специальными водоотталкивающими кремами и спреями.

Минимум раз в неделю протирать обувь не только снаружи, но и изнутри, антисептиками лосьонами, салфетками или слегка разбавленным яблочным уксусом, слабым растворе марганцовки или просто мыльной водой.

Обувь, как и одежду, обязательно нужно регулярно "стирать", то есть основательно промывать под струей воды с использованием щетки и порошка, а затем хорошенько высушивать. Труднодоступные места внутри можно почистить, используя старую зубную щетку.

6. Дезинфицируйте обувь, если приходится надевать тапочки, выданные в солярии, сауне, бане, салонах красоты и т.п. противогрибковыми влажными дезинфицирующими салфетками, их можно применять также детям обрабатывать ступни и обувь.

7. Спортсменам, водителям, военнослужащим, строителям, работникам производства и сельского хозяйства и людям, ведущим активный образ жизни, при повышенной потливости ног и неприятном запахе от них, при длительном ношении плохо вентилируемой обуви рекомендуются противогрибковые носки, стельки, тапочки, их ткань имеет антимикробную и противогрибковую пропитку.