

GRZYBICA STÓP JAK JEJ ZAPOBIEGAĆ?

Grzybica jest powszechnym schorzeniem powstającym w wyniku zakażenia zarodnikami grzybów, które bytują w naszym otoczeniu. Niektóre gatunki grzybów mają zdolność rozkładania trudno dostępnego białka - keratyny, znajdującego się w skórze, włosach, paznokciach i te okolice ciała ludzkiego najczęściej atakują. Rozwojowi grzybów sprzyja duża wilgotność oraz temperatura w granicach 20 - 30 ° C.

Grzybica stóp jest chorobą zakaźną, którą często zarażamy się w miejscach publicznych, w których chodzimy boso (np. na basenie). W wyniku kontaktu skóry z podłożem dochodzi do zakażenia. Po kilku lub kilkunastu dniach rozwija się grzybica lub inna choroba skóry. Sprzyjającym miejscem do rozwoju grzybów jest wnętrze buta, ze względu na panujące w nim ciepło i wilgoć. Do zakażenia może dojść także poprzez używanie tego samego obuwia, skarpet i rękawików, których używa chora osoba. Leczenie choroby jest trudne, szczególnie gdy na skutek zaniedbania grzybica oprócz stóp atakuje również paznokcie.

DBAJ O SWOJE STOPY I CHROŃ JE:

- Po kąpieli dokładnie osusz stopy ręcznikiem, zwracając szczególną uwagę na przestrzenie między palcami stóp - wilgotny naskórek mięknie ułatwiając wnikanie grzybów do skóry.
- Unikaj chodzenia na boso w miejscach publicznych: na basenie, w przebieralni itp. ponieważ mogą znajdować się tam zarodników grzybów.
- Unikaj skarpet i obuwia wykonanego z tworzyw sztucznych. Tworzywa sztuczne zatrzymują pot, co prowadzi do uszkodzenia naskórka i sprzyja kiełkowaniu zarodników. Skarpety zmieniaj codziennie.
- Jeśli Twoje stopy cierpiały już z powodu grzybicy, wnętrze obuwia używanego w trakcie choroby spryskaj dokładnie preparatem przeciwgrzybicznym.

Tych kilka prostych czynności może w sposób radykalny wyeliminować zagrożenie chorobami skóry.



GRZYBICA STÓP JAK JEJ ZAPOBIEGAĆ?

Grzybica jest powszechnym schorzeniem powstającym w wyniku zakażenia zarodnikami grzybów, które bytują w naszym otoczeniu. Niektóre gatunki grzybów mają zdolność rozkładania trudno dostępnego białka - keratyny, znajdującego się w skórze, włosach, paznokciach i te okolice ciała ludzkiego najczęściej atakują. Rozwojowi grzybów sprzyja duża wilgotność oraz temperatura w granicach 20 - 30 ° C.

Grzybica stóp jest chorobą zakaźną, którą często zarażamy się w miejscach publicznych, w których chodzimy boso (np. na basenie). W wyniku kontaktu skóry z podłożem dochodzi do zakażenia. Po kilku lub kilkunastu dniach rozwija się grzybica lub inna choroba skóry. Sprzyjającym miejscem do rozwoju grzybów jest wnętrze buta, ze względu na panujące w nim ciepło i wilgoć. Do zakażenia może dojść także poprzez używanie tego samego obuwia, skarpet i rękawików, których używa chora osoba. Leczenie choroby jest trudne, szczególnie gdy na skutek zaniedbania grzybica oprócz stóp atakuje również paznokcie.

DBAJ O SWOJE STOPY I CHROŃ JE:

- Po kąpieli dokładnie osusz stopy ręcznikiem, zwracając szczególną uwagę na przestrzenie między palcami stóp - wilgotny naskórek mięknie ułatwiając wnikanie grzybów do skóry.
- Unikaj chodzenia na boso w miejscach publicznych: na basenie, w przebieralni itp. ponieważ mogą znajdować się tam zarodników grzybów.
- Unikaj skarpet i obuwia wykonanego z tworzyw sztucznych. Tworzywa sztuczne zatrzymują pot, co prowadzi do uszkodzenia naskórka i sprzyja kiełkowaniu zarodników. Skarpety zmieniaj codziennie.
- Jeśli Twoje stopy cierpiały już z powodu grzybicy, wnętrze obuwia używanego w trakcie choroby spryskaj dokładnie preparatem przeciwgrzybicznym.

Tych kilka prostych czynności może w sposób radykalny wyeliminować zagrożenie chorobami skóry.

