

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Грибок стоп и ногтей: профилактика

Грибковая инфекция стоп и ногтей легко возвращается. Эти правила помогают защитить себя и близких — во время лечения и после него.

Каждый день

- ☐ Тщательно вытирайте стопы и промежутки между пальцами после мытья.
- ☐ Носите хлопковые носки, меняйте их ежедневно, при потливости — чаще.
- ☐ Выбирайте свободную, «дышащую» обувь, чередуйте пары, давайте обуви просохнуть.

В общественных местах

- В бассейне, сауне, душевых, спортзале, отеле — только в своих сланцах.
- Не пользуйтесь чужими полотенцами, обувью, пилками и ножницами.
- Маникюр и педикюр — только стерильными инструментами.

Во время лечения

- Лечите одновременно и ногти, и кожу стоп, если поражена кожа, — иначе заражение повторится.
- Обрабатывайте обувь противогрибковыми средствами по рекомендации врача; старую сильно поношенную обувь лучше заменить.
- Полотенца и носки стирайте при высокой температуре.
- Если у членов семьи есть похожие изменения — им тоже нужно показаться врачу.

Важно помнить

- Не каждый изменённый ноготь — грибок: диагноз подтверждают анализом.
- Здоровый ноготь отрастает долго — на ногах за год и дольше. Не прекращайте лечение раньше срока.