

# Противогрибковая защита

В бассейне и бане, в спортзале и фитнес клубе – там, где тепло и влажно, где скопление людей и все они ходят босиком, очень легко получить подобный «подарок» – одного из нескольких сот грибов, которые способны вызвать заболевание у человека. Стоит им попасть на нашу кожу...

## Болезнь или неприятность?

Кто-то, скажет, ничего страшного, на ногах не видно, все равно мы ходим в обуви. И это даже не болезнь, а так, косметические проблемы.

**Грибковое поражение стоп особенно часто встречается там, где большое количество людей долго находится в ограниченном пространстве – армия, больницы, спортивные лагеря и т.п.**

К сожалению, все не так. Грибковое поражение кожи сопровождается очень неприятными ощущениями. Зуд, жжение, покраснение, раздражение кожи, сухость и шелушение, пот с резким едким запахом – всего лишь местные проявления. Однако не стоит забывать, что грибковое заболевание – это инфекция, со всеми вытекающими последствиями. Т.е., если ее не остановить, она будет распространяться. Причем, не только вширь, захватывая все новые участки кожных покровов, но и вглубь. Постепенно отравляя нас продуктами своей жизнедеятельности, грибы способны провоцировать развитие аллергических реакций, вплоть до таких тяжелых, как приступы бронхиальной астмы. При продолжительном заболевании они начинают угнетать наш иммунитет. А пораженная грибами кожа становится «открытыми воротами» для присоединения бактериальной инфекции. И получается, что на местный процесс реагирует весь организм.

Так что мысль оставить все без внимания стоит забыть сразу, как только она появилась. Лечить, только лечить.

## Без гигиены не обойтись

Начинать нужно с того, что мы можем сделать сами и сразу, до похода в аптеку – с гигиены. Держать ноги чистыми и сухими, чтобы не создавать благоприятных условий для развития грибов. Не стоит забывать и том, что больной микозом –

источник заражения, и соблюдение гигиенических требований – это возможность уберечь своих близких от заболевания.

Но, если предотвратить распространение инфекции таким способом возможно, то устранить ее, увы, не удастся. Поэтому следующий шаг – в аптеку.

Пока процесс не зашел очень далеко и ограничен кожей, скорее всего, будет достаточно применения местных противогрибковых средств (в противном случае без длительного общения с дерматологом-микологом обойтись не удастся).

## Два направления удара

К личной профилактике грибковых заболеваний относятся соблюдение гигиены, пользование только своими обувью и носками, ношение резиновых тапочек при по-

**Как ни странно, грибковым заболеваниям подвержены и активные, спортивные люди, это связано с частым повреждением кожи ног – ссадинами, потертостями на стопах, облегчающими проникновение грибов.**

останавливает ее рост и развитие (т.е., оказывает фунгистатическое действие), во-вторых – приводит грибковые клетки к гибели (действует фунгицидно). Благодаря этому ТЕРМИКОН® позволяет быстро вылечить грибковое заболевание и надежно предотвратить его повторное развитие.

В зависимости от локализации поражения, его распространенности, выраженности воспалительных явлений можно вы-



сещении общественных бань, бассейнов и профилакториев применение местных противогрибковых средств.

Среди наиболее эффективных и безопасных средств для лечения грибковых заболеваний – тербинафин. Именно он является действующим веществом препарата ТЕРМИКОН®.

Препарат хорош тем, что на грибковую клетку действует двояко. Во-первых,

брать разные формы ТЕРМИКОНа – крем или спрей. Легкие для использования, удобные для нанесения, они не нарушают функционирование кожи, быстро впитываются, не оставляя пятен ни на коже, ни на одежде. При однократном применении препарата в сутки в большинстве случаев весь курс лечения займет не больше 1-ой недели.

**Пользоваться ТЕРМИКОНОМ можно где угодно, ведь главное – здоровье.**

## Техника противогрибковой безопасности



Ежедневно мойте ноги слегка теплой водой с мылом.



Насухо вытирайте промежутки между пальцами.



При повышенной потливости пользуйтесь тальком.



Регулярно осматривайте подошву стоп.



Регулярно подстригайте ногти. Пользуйтесь специальными щипчиками или пилочкой.



Носите носки из хлопка, меняйте их ежедневно.



Покупайте обувь из натуральных материалов, по размеру.



Не ходите босиком. В бане, сауне, бассейне или душевой пользуйтесь резиновыми тапочками. Никогда не надевайте чужую обувь, в т.ч. тапочки.



Регулярно проветривайте и сушите вашу обувь.



При признаках грибковой инфекции в межпальцевых складках пользуйтесь спреем ТЕРМИКОН®.



При признаках грибковой инфекции с сухостью и шелушением пользуйтесь кремом ТЕРМИКОН®.



При поражении ногтей, врач может назначить ТЕРМИКОН® в таблетках.