

# Z grzybicą na wojennej stopie

**Dermatofity, mikroorganizmy odpowiedzialne za rozwój grzybicy stóp, czają się niemal wszędzie: na basenie, w hotelowych brodzikach i kratkach prysznicowych, na wykładzinach i płytkach w klubach sportowych oraz w wielu innych miejscach. Wiesz, jak się przed nimi chronić?**

Grzybica stóp jest jedną z najczęstszych chorób dermatologicznych – szacuje się, że co drugi Polak miał wątpliwą przyjemność obserwowania jej objawów na własnej... skórze. Bardzo łatwo się nią zarazić korzystając z basenu, sauny, szatni i pryszniców w klubach sportowych, hotelach, sanatoriach, gabinetach odnowy biologicznej. Zarodniki grzybów chorobotwórczych zamieszkują zwykle

## Grzybicy sprzyjają:

- zaburzenia krążenia i zimne stopy,
- nadmierna potliwość stóp,
- drobne uszkodzenia i otarcia naskórka,
- noszenie obuwia i skarpetek ze sztucznych, nieprzepuszczających powietrza materiałów,
- brak profilaktyki podczas korzystania z basenów, klubów sportowych, saun itp., czyli noszenia własnych kłapek, korzystania z osobistego ręcznika, a także stosowania chroniących przed zakażeniem preparatów (pudry i spreje przeciwgrzybicze),
- istniejące choroby przebiegające z osłabieniem odporności.

wilgotne i ciepłe miejsca, np. drewniane kratki i wycieraczki łazienkowe, podłogi, wykładziny lub dywany, a nawet ziemię na trawniku wokół basenu. Ale nie tylko: nie chcemy nikogo straszyć, ale grzybicą można zarazić się niemal wszędzie! Wystarczy, że niefortunnie „wdepniemy” bosą stopą w ich siedlisko: wykładzinę w przymierzalni, trawnik wokół basenu, podłogę w klubie sportowym, a one już na pewno wykorzystają bezpośredni kontakt z naskórkiem stóp zwłaszcza tym rozmiękłym od wody i potu, np. po saunie, pływaniu, ćwiczeniach na siłowni. Dermatofity szybko i chętnie go „skolonizują”, powodując objawy chorobowe.

## Czy to Twój problem?

Grzybica może ujawniać się różnie wyglądającymi zmianami na skórze – w związku z tym wyróżnia się kilka odmian choroby. Najczęściej występuje postać międzypalcowa: między 3 a 4 i 4 a 5 palcem stopy możesz zauważyć początkowo zaczerwienienie, a następnie drobne pęknięcia (najczęściej owalne i okrągłe), w białawej, łuszczącej się skórze, które z czasem stają się wilgotne i zaczynają się sączyć. Zmienione chorobowo miejsca często dotkliwie swędzą, u niektórych osób można też zaobserwować nadmierną potliwość stóp.

Rzadziej występuje postać potnicowa, z drobnymi pęcherzykami na palcach i podeszwie stopy, oraz grzybica złuszcząca, z charakterystycznymi zrogowaceniami i suchą, pękającą skórą na całych podeszwach, a szczególnie na piętach i bokach stóp. Jeśli grzybica zaatakuje również paznokcie, staną się one białawe, matowe, kruche, popękane i rozdwarzające się.

## Leczenie od zaraz, profilaktyka bez przerwy!

Objawy grzybicy, zwłaszcza dotkliwy, nasilający się przy rozgrzaniu skóry (np. podczas snu) świąd, zmuszają do szukania natychmiastowego „ratunku”. Warto wtedy sięgnąć po dostępne w aptece bez recepty preparaty lecznicze. Zawierają one grzybobójcze substancje, np. azotan mikonazolu, terbinafinę, naftifinę, kwas undecylenowy – mają postać maści, kremów, sprejów oraz pudrów. Niektóre z nich można stosować także profilaktycznie (spreje i pudry), np. wtedy, gdy wybieramy się na basen – uchronią stopy przed tą dokuczliwą dolegliwością.

W trakcie leczenia musisz przestrzegać właściwej higieny stóp: myć je kilka razy dziennie i dokładnie osuszać czystym, wypranym w wysokiej temperaturze ręcznikiem, ze szczególną starannością wycierać przestrzenie między pal-

cami. Dbaj, by stopy były suche – jeśli masz problem z ich nadmierną potliwością, możesz używać zasyпки lub hamujących wydzielanie potu preparatów dostępnych w aptekach. W miarę możliwości nie noś „zakażonych” butów – lepiej kup nową parę albo przynajmniej poddaj je starannej dezynfekcji antygrzybiczymi preparatami w spreju. Skarpetki i rajstopy po prostu wymień na nowe. Pamiętaj, by leczenie prowadzić jeszcze minimum przez 7 dni po ustąpieniu objawów. I na przyszłość zachowaj ostrożność: unikaj bosych „spacerów”, chyba że wybierasz się na wycieczkę po plaży. Jeśli korzystasz z basenu lub sauny, zawsze zabieraj ze sobą plastikowe klapki, które bez trudu umyjesz i osuszysz po użyciu; stosuj także ochronne, przeciwwirusowe preparaty zapobiegające zakażeniom (pudry, spreje). W żadnym wypadku nie pożyczaj nikomu ani od nikogo przyrządów do pielęgnacji stóp i dłoni, np. pilników, pumeksu, a także skarpetek, butów i rękawiczek.

R E K L A M A

## DAKTARIN® puder leczniczy do rozpylania na skórę

– profilaktyka i leczenie grzybicy z naciskiem na WYGODĘ!

Ryzyko grzybicy czai się wszędzie, na basenie, w klubie sportowym, przymierzalni, saunie.



DAKTARIN® puder leczniczy do rozpylania na skórę zalecany jest w profilaktyce walki z grzybicą stóp. DAKTARIN® ma działanie przeciwwirusowe (dermatofity i drożdżaki) oraz przeciwbakteryjne.

Dzięki formie aerozolu w bardzo łatwy i szybki sposób można aplikować preparat na stopy, obuwie i skarpetki. Natomiast bezdotykowa aplikacja minimalizuje ryzyko przenoszenia patogenu na dłonie, ograniczając dalsze rozprzestrzenianie się choroby.

**DAKTARIN®** Miconazoli nitras, 20 mg/g, puder leczniczy do rozpylania na skórę. Daktarin puder leczniczy do rozpylania na skórę jest zwykle stosowany w połączeniu z preparatem Daktarin krem w leczeniu: grzybicy międzypalcowej stóp („stopa sportowca”), grzybicy obrębnego pachwin. Daktarin puder leczniczy do rozpylania na skórę może być również stosowany zapobiegawczo, do środka butów i skarpetek. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na mikonazol lub którąkolwiek substancję pomocniczą preparatu. Nie należy stosować preparatu w leczeniu grzybiczych zakażeń owłosionej skóry głowy, paznokci, błon śluzowych oraz na zranionej skórze.

Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem i farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.