

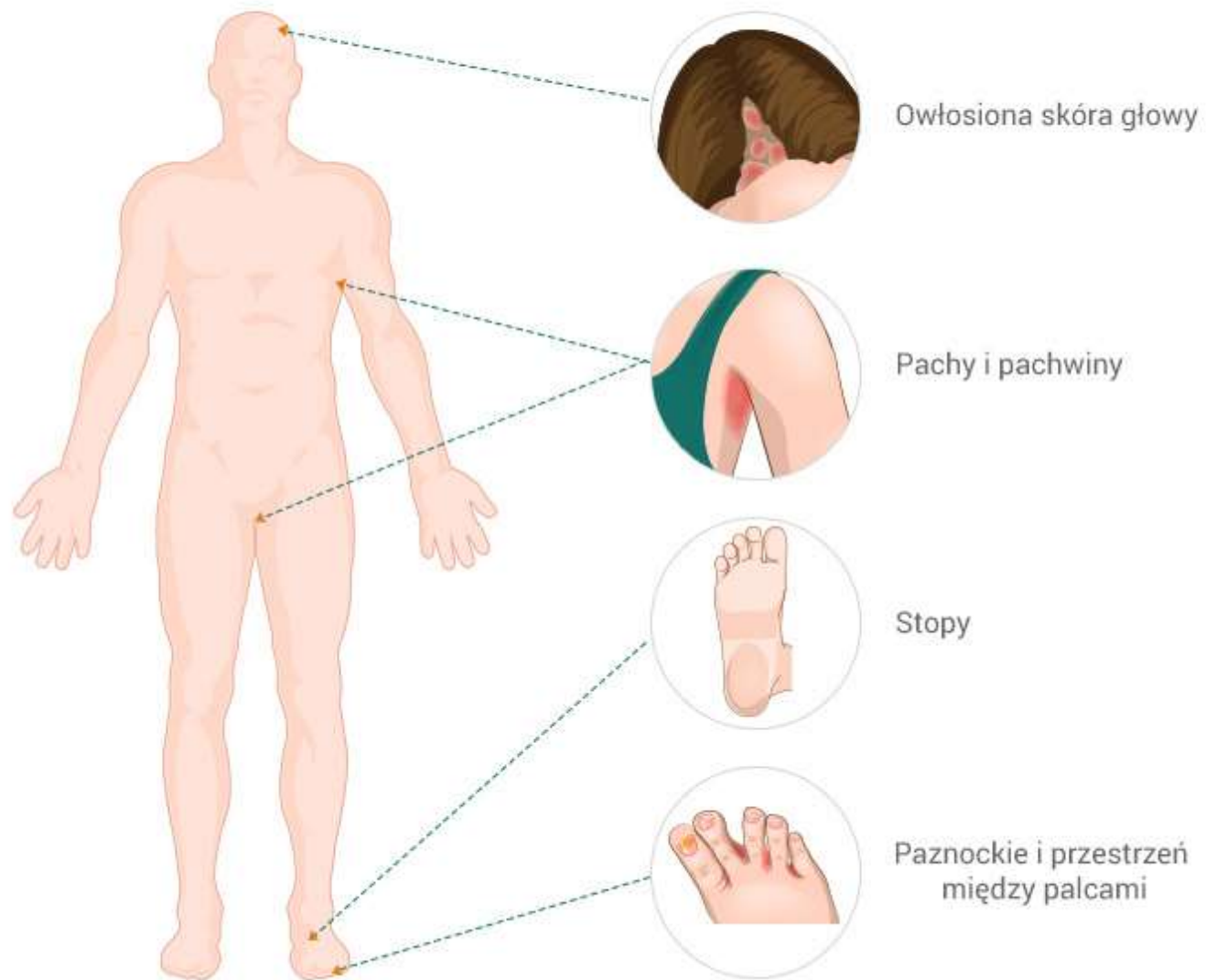
GRZYBICE STÓP

|

Zebrała i opracowała Maria Salamacha



Miejsca rozwoju grzybicy skóry



Grzybica skóry



Grzybica pach



Grzybica dłoni

Grzybica
skóry głowy



Grzybica twarzy



Grzybica stóp

Grzybica paznokci





PRZEBARWIENIA? ROZWARSTWIONA PŁYTKA PAZNOKCIA?

TO MOŻE BYĆ GRZYBICA
PAZNOKCI STÓP





Grzybica stóp

Zakażenia grzybicze skóry gładkiej są najczęstszymi infekcjami grzybicznymi występującymi u człowieka, choruje na nie 25% populacji. Uporczywe swędzenie i nieestetyczne zmiany skórne ograniczają aktywny tryb życia i sprawiają, że czujemy się mniej pewni siebie.

Jest ona wywoływana przez grzyby (najczęściej z grupy dermatofitów), które żyją na powierzchni stóp. Ich pożywieniem jest martwy naskórek.

W sprzyjających warunkach grzyby te zaczynają się niezwykle szybko rozmnażać.



Na początku pojawia się swędząca wysypka, a z czasem skóra staje się szorstka i może się rozwarstwiać.

Fakt, że przez większość czasu mamy na sobie buty sprawia, że nasza skóra staje się idealnym środowiskiem dla rozwoju grzybów, dla których ciepło, wilgotność i zaciemnienie to idealne warunki.



A background image showing several human feet from different angles, some standing and some sitting, creating a sense of depth. The image is slightly blurred and has a soft, natural lighting.

Co to jest grzybica stóp?

Grzybica, mikoza należy do grupy wysoce zaraźliwych chorób zakaźnych, wywołana miejscowym lub ogólnym zakażeniem grzybami chorobotwórczymi.

Rodzaje grzybicy stopy

- grzybica międzypalcowa
- grzybica potnicowa
- grzybica złuszcząca

ZE WZGLĘDU NA CHARAKTER I OBRAZ KLINICZNY WYRÓŻNIA SIĘ TRZY POSTACIE GRZYBICY STÓP:

- ▶ **grzybicę międzypalcową**, która obejmuje zazwyczaj przestrzeń pomiędzy trzecim i czwartym palcem, a także pomiędzy czwartym i piątym palcem stopy. Charakteryzuje się maceracją naskórka, czyli jego rozpułchnianiem, a także złuszczeniem się skóry i zaczerwienieniem.;



- ▶ **grzybicę potnicową** występującą w rejonie śródstopia i odznaczającą się ogniskami rumieniowo-wysiękowymi z licznymi pęcherzykami;



- ▶ **grzybicę złuszczącą**, która lokalizuje się na podszwach i bocznych częściach stopy. Można ją poznać po ogniskach rumieniowo-złuszcających z nadmiernie zrogowaciałym naskórkiem.

GRZYBICA MIĘDZYPALCOWA

Zakażona skóra ulega maceracji, naskórek łuszczy się oraz pęka, a w obrębie zmian mogą powstawać nadżerki. Zakażenie może szerzyć się na dolną powierzchnię palców, część podeszwową stopy, paznokcie, jak i inne inne części ciała np. pachwiny. Zmianom skórnyom bardzo często towarzyszy świąd i pieczenie.

Grzybica stóp jest zaraźliwa! Osoby, które nie leczą grzybicy stóp i paznokci są źródłem zakażenia dla osób ze swojego otoczenia, a także dla siebie samych. Grzybica może się bowiem rozprzestrzeniać.



Grzybica międzypalcowa





Grzybica paznokci



Czynniki ryzyka

Predyspozycje genetyczne.

Alergie i zapalenia skóry.

Nadmierne pocenie się stóp.

Słaby układ odpornościowy, prawdopodobnie z powodu poważnej choroby lub leków, które osłabiają układ odpornościowy przez dłuższy czas.

Problemy z krążeniem krwi w nogach, na przykład w wyniku cukrzycy lub zwężonych naczyń krwionośnych.

Niektóre sporty, szczególnie bieganie i pływanie.

5

zasad zapobiegania grzybicy stóp



infekcja
grzybiczna



FootMedica
Klinika Zdrowej Stopy

Poznaj przyczyny grzybicy

Przyczyny powstawania grzybicy mogą być bardzo zróżnicowane, jednak warto zwrócić uwagę na najczęstsze z nich.

1. Wilgotna skóra

Niedokładne osuszenie skóry stóp, kiedy zakładasz buty lub skarpetki od razu po prysznicu lub po wyjściu z basenu stwarza idealne warunki do rozwoju grzybów.

2. Siedliska grzybów

Mimo, że dla grzybów i bakterii nasza skóra jest naturalnym środowiskiem i nie sposób całkowicie się ich pozbyć, należy zachować szczególną ostrożność podczas kontaktu z ich skupiskami.

Mają one zdolność do szybkiego roznoszenia się i rozmnażania. W związku z tym nigdy nie korzystaj z tych samych ręczników, skarpet czy butów, co inne osoby.

3. Chodzenie boso

Publiczne prysznice i baseny to miejsca, w których należy zachować szczególną ostrożność. Dlatego zawsze kiedy z nich korzystasz pamiętaj, aby mieć na nogach klapki.

4. Nadwaga

Nadmierna potliwość stóp może być jednym z efektów ubocznych nadwagi. Może ona przyspieszać rozwój bakterii oraz grzybów. Nawet w przypadku lekkiej nadwagi, zwróć szczególną uwagę na nasze wskazówki, aby zapobiec rozwojowi grzybicy.

5. Osłabienie systemu odpornościowego

Organizm na bieżąco zwalcza bakterie i grzyby, które mogą prowadzić do powstawania infekcji. Kiedy system odpornościowy jest osłabiony (np. w wyniku przeziębienia lub grypy), skóra staje się bardziej podatna na grzybicę. Zachowaj zatem szczególną ostrożność, jeśli wiesz, że z jakichś powodów Twój organizm może być bardziej podatny na infekcje.

JAK SKUTECZNIE ZAPOBIEC GRZYBICY STÓP?

Grzybica stóp?

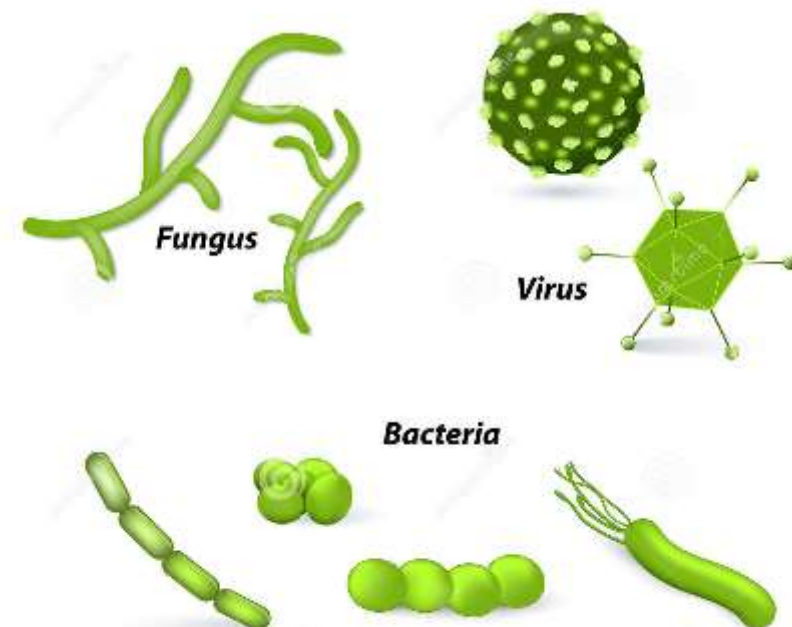
Przełam błędne koło nawrotów infekcji grzybiczych.



CENEO.pl

Grzybica stóp jest zaraźliwa!

Osoby, które nie leczą grzybicy stóp i paznokci są źródłem zakażenia dla osób ze swojego otoczenia, a także dla siebie samych. Grzybica może się bowiem rozprzestrzeniać.



**O grzybicy paznokci
świadczą liczne
zgrubienia,
przebarwienia,
łamliwość,
nadmierne
rogowacenie i
pobruzdowanie
płytek paznokci.**





www.podomedica.pl

Zmiany chorobowe zazwyczaj mają zróżnicowane nasilenie na obu stopach.
Grzybica międzypalcowa stóp jest bardzo zaraźliwa. Grzyb, a w szczególności jego zarodniki są bardzo odporne na czynniki zewnętrzne, a co za tym idzie łatwość wytrzymywania na mokrych powierzchniach w ręcznikach, obuwiu.

PRZED



PO





Przebieg grzybicy może być przewlekły, nawet wieloletni, połączony z okresowymi nawrotami. W nieleczonej infekcji może dojść do powstania zmian wysiękowych, czyli sączących się. Z tego względu najlepiej rozpocząć leczenie grzybicy stóp już na samym początku. Zbyt długa zwłoka może powodować rozprzestrzenianie się grzybicy i zaostrzanie się postaci choroby



Jak rozpoznać rodzaj grzybicy paznokci?

3 rodzaje grzybicy paznokci



① Grzybica powierzchniowa

② Drożdżyca paznokci

③ Grzybica podpaznokciowa

Jak rozpoznać rodzaj grzybicy paznokci?

Grzybica paznokci jest dość powszechna, jednak nieleczone może doprowadzić do poważnych powikłań. Od razu po zaobserwowaniu u siebie pierwszych objawów grzybicy, lub jakichkolwiek zmian na paznokciach, należy zgłosić się do lekarza, który przepisze odpowiednie leki. Choć leczenie jest długotrwałe, należy podjąć odpowiednie kroki jak najwcześniej, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się zakażenia.

Jakie są rodzaje grzybicy paznokci?

#Grzybica powierzchniowa

Paznokieć na początku przybiera bielszą niż zwykle barwę. Staje się również bardziej kruchy. Po jakimś czasie dochodzą również żółtawe plamy, które zlewają się w całość.

#Drożdżyca paznokci

Grzybica ta nie dotyczy jedynie paznokcia, ale znajduje się również na skórze wokół niego. Skóra jest spuchnięta i zaczerwieniona.

#Grzybica podpaznokciowa

Cechą charakterystyczną tej dolegliwości jest rogowacenie płytki paznokcia, który po jakimś czasie zaczyna odstawać od opuszki palca. Dodatkowo paznokieć przybiera żółtobrazowy kolor. Jest to najczęstszy rodzaj grzybicy paznokci.



Profilaktyka grzybicy stóp



Wycieraj dokładnie stopy po każdym myciu



Nie noś używanego ani pożyczanego obuwia



Korzystaj tylko ze swojego ręcznika oraz przyborów do pielęgnacji stóp



Nie chodź bosy w miejscach publicznych



W hotelu i na basenie nie zdejmuj kłapek pod prysznicem



Noś wygodne, przewiewne buty i bawełniane skarpetki



Jak zapobiec grzybicy stóp?



1. **Zawsze noś obuwie przepuszczające powietrze. Nie zakładaj butów na gołą stopę, gdy masz predyspozycję do grzybicy.**
2. **Noś cienkie, bawełniane skarpetki. Szczególnie, gdy twoje stopy pocą się i brzydko pachną.**
1. **Myj stopy po całym dniu chodzenia, ale nie używaj silnych, zasadowych mydeł. Delikatnie oczyszczaj skórę i dokładnie wycieraj miękkim ręcznikiem.**
2. **Dbaj o skórę stóp! Zwracaj uwagę na to, by rany, obtarcia i odciski odpowiednio się zagoiły.**
3. **Na basenie i w szatni, a także pod publicznym prysznicem miej na sobie klapki.**
4. **Nie przymierzaj butów na gołą stopę. Zawsze proś o jednorazową skarpetkę.**



Grzybica stóp to problem zarówno estetyczny, jak i psychiczny.
Chorzy są często zmuszeni do ukrywania stóp, a także czasowej rezygnacji z ulubionych aktywności fizycznych.



Naturalne wspomaganie leczenia grzybicy stóp



Moczenie stóp w ekstrakcie
z pestek grejpfruta



Moczenie stóp w
wodzie z octem



Unikanie produktów
zawierających cukier



Regularne spożywanie
czosnku



Dbanie o odpowiednią
dietę bogatą w
naturalne probiotyki



Mycie stóp roztworem z
aloesu, rozmarynu i
szyszek chmielu



Smarowanie chorych miejsc
olejkiem z drzewa herbacianego

Leczenie grzybicy stóp

Leczenie grzybicy stóp powinno być poprzedzone badaniem mikrobiologicznym, które wskaże bezpośredniego winowajcę zakażenia.

Samo leczenie dzieli się na:

- miejscowe, obejmujące stosowanie maści przeciwgrzybiczych, oraz
- ogólne, polegające na przyjmowaniu leków doustnych.

Leczenie ogólne stosuje się przy dużych, rozległych zmianach, a także w przypadkach, gdy grzybica jest odporna na miejscowe leczenie.

Każdą formę leczenia należy konsultować z lekarzem.

Leki stosowane w leczeniu ogólnym są metabolizowane przez wątrobę, z tego względu nie każdy może z nich korzystać.

Brak efektów leczenia uzależniony jest często od nieprzestrzegania zaleceń terapeutycznych przez pacjenta, w tym nieregularnego stosowania leków, zbyt wczesnego zakończenia leczenia, a także rezygnacji z dezynfekcji lub wymiany obuwia.



KLIMBAZOL I FARNEZOL

Substancje aktywne blokujące rozwój grzybów. Skutecznie eliminują grzyby z zaatakowanych komórek skóry i hamują ich dalsze rozprzestrzenianie się. Farnesol ogranicza pocenie się stóp i eliminuje nieprzyjemny zapach stóp. Działa odkażająco, przyspieszając leczenie grzybicy stóp. Klimbazol łagodzi swędzenie stóp wywołane przez grzybicę i zwalcza infekcję w zaledwie kilka dni. Farnesol i klimbazol pozwalają w pełni wyleczyć grzybicę stóp i zapobiec nawrotom choroby w przyszłości.



WITAMINA E I OLEJEK MIĘTOWY

Naturalne leczenie grzybicy stóp opiera się na stosowaniu witamin, w tym witaminy E, która zawiera naturalny alfa-tokoferol. Jest to silny przeciwutleniacz niszczący grzyby. Stosowanie witaminy E na swędzące stopy już w ciągu 3 dni pozwala wyeliminować wszystkie nieprzyjemne objawy i zwalczyć infekcję. Witamina E również nawilża i regeneruje skórę, ograniczając łuszczenie się stóp. Olejek eteryczny z mięty działa antygrzybiczo oraz antyseptycznie, hamując rozwój chorobotwórczych drobnoustrojów. Wywołuje efekt delikatnego chłodzenia, przynosząc ulgę od pieczenia i swędzenia.

SOS dla paznokci

z Laserem LUNULA

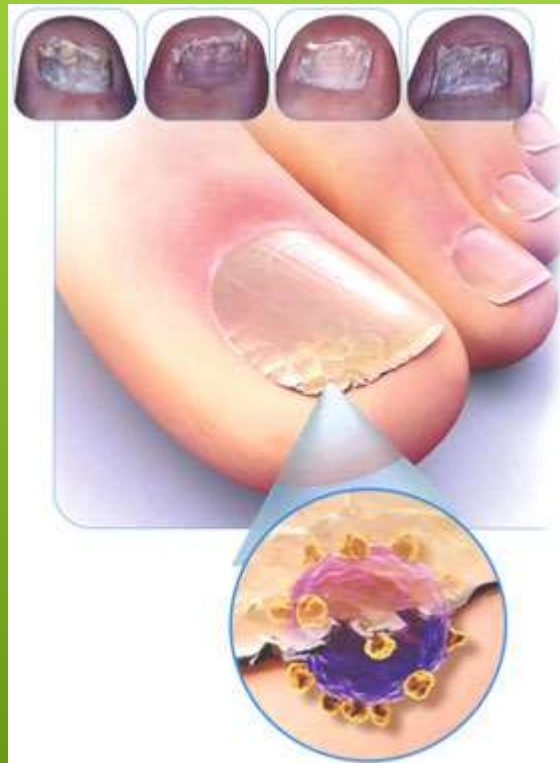
Certyfikat FDA i CE

Regeneracja paznokci cierpiących
z powodu różnego rodzaju
uszkodzeń.

Bezdotykowa, Bezbolesna, Bezobsługowa, 12 minutowa terapia




LunulaLaser



Domowe sposoby NA ŚMIERDZĄCE OBUWIE



Zamrażarka

Włóż obuwie w woreczku foliowym do zamrażarki na całą noc.

Koci żwirek

Wsyp silikonowy żwirek do obuwia, by wchłonął zapach i wilgoć.

Soda/proszek

Zasyp wkładkę w butach sodą oczyszczoną lub proszkiem, zaszekaj aż wchłoną zapach.

Cytrusy

Obierz ze skóry cytrusy i włóż je do butów na kilka godzin.

Cedr

Nos wkładki do butów z warstwą cedru, który neutralizuje zapachy.



01.

02.

04.

03.

05.

06.

08.

07.

09.

10.



Herbata

Umieść w środku butów woreczki z herbatą, które wchłoną wilgoć i zneutralizują zapach.

Węgiel drzewny

Włóż węgiel drzewny do szczelnego woreczka, a następnie do butów na całą noc.

Ryż i olejki

Skrop ryż olejkami eterycznymi i umieść go wewnątrz obuwia.

Lawenda

Skrop wkładkę olejkami lawendowym, który neutralizuje brzydkie zapachy.

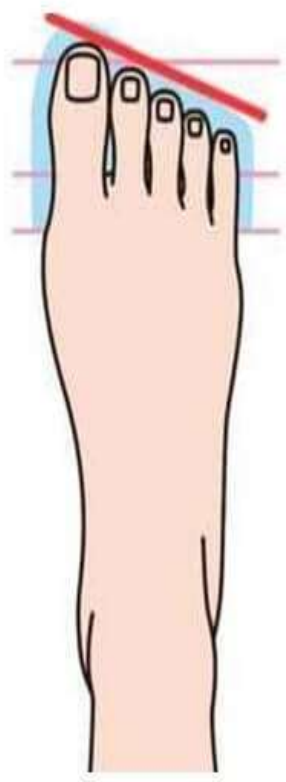
Ocet

Wymieszaj ocet z wodą w proporcji 1:1 i skrop wnętrze buta, by usunąć zapach.

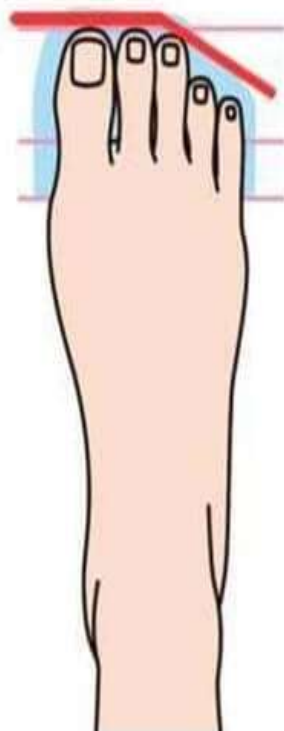
Sklep Zamił

Pracujmy na Twoim plusie

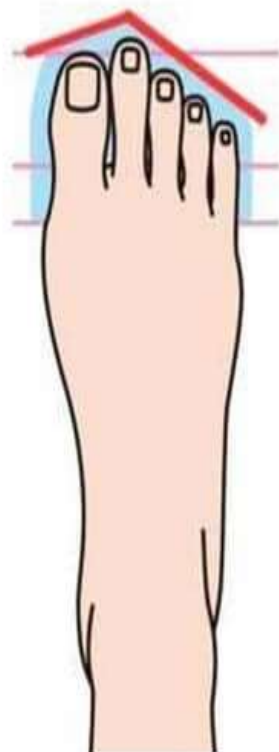




STOPA EGIPSKA



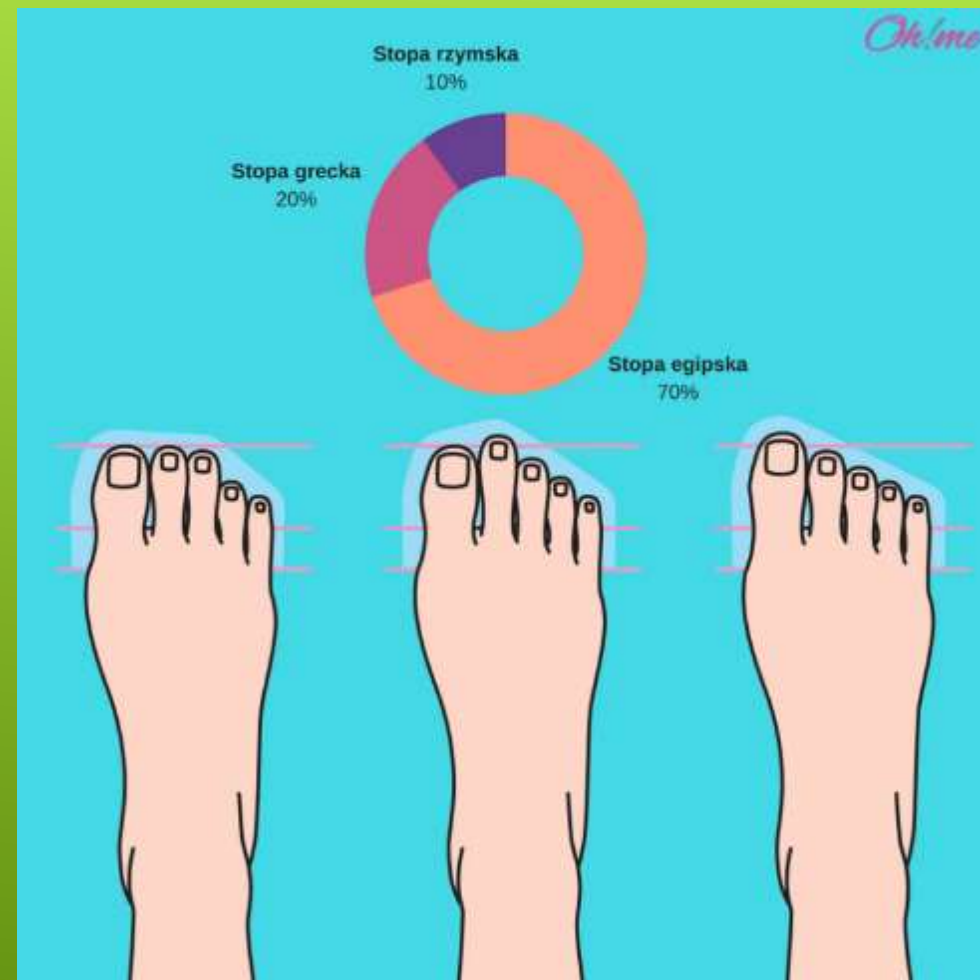
STOPA RZYMSKA



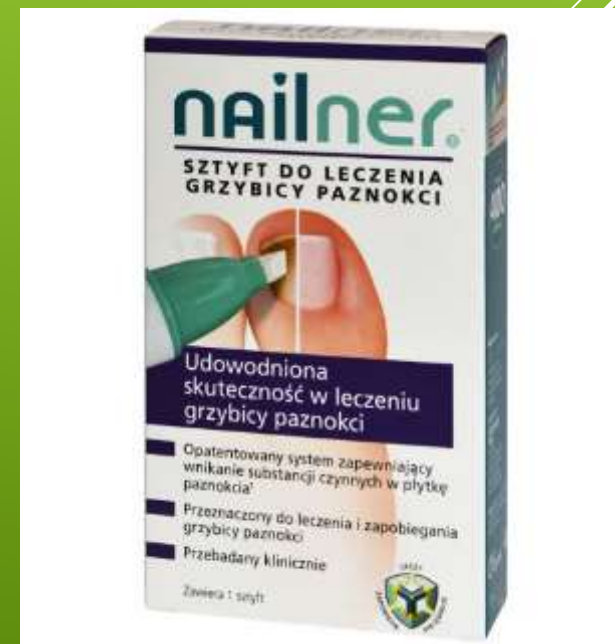
STOPA GRECKA

Ciekawostka:

sprawdź jakiego kształtu nasz stopy



Kształt stopy nie ma wpływu na zakażenie grzybicze



Leczenie grzybicy stóp i paznokci

Infekcje grzybicze są schorzeniem, które z powodu dużej możliwości rozprzestrzeniania się, należy konsekwentnie



Nie polecamy domowych sposobów leczenia grzybicy! Nie ma takich!

leczyć u wyspecjalizowanego dermatologa, a później w gabinecie specjalistycznej pielęgnacji stóp. Zainfekowana skóra i paznokcie stanowią przez lata niebezpieczne źródło infekcji, którymi chorzy zagrażają sami sobie (np. w rodzinie). Grzybica jest chorobą nawracającą. Po jej wyleczeniu trzeba stale o tym pamiętać.

Jak należy prawidłowo postępować w przypadku grzybicy stóp?

Miejsce, w którym bardzo często pojawia się grzybica stóp są przestrzenie między palcami. Kiedy skóra swędzi, jest zaczerwieniona lub łuszczy się, a zmiękczenie skóry staje się widoczne, można przypuszczać, że zaraził się grzybica. W początkowej fazie choroby, możemy radzić



sobie przy użyciu środków zakupionych w aptece. Ważne jest, aby środek stosować regularnie, nawet wtedy, gdy powierzchwnie skóra będzie wyglądała trochę lepiej. Ponieważ zarodniki grzybów przeżywają również w butach, matach łazienkowych lub dywanikach, przedmioty te najlepiej od razu wyrzucić na śmietnik. To, co można należy wyprać w bardzo wysokiej temperaturze, a buty zmienić na nowe. Gdy widzimy, że grzybica rozszerza się konieczna staje się konsultacja u lekarza i podjęcie właściwego leczenia.

Pierwsze objawy grzybicy:

1. Swędzenie i zaczerwienienie między palcami stóp
2. Łuszczenie się skóry między palcami
3. Zmiękczenie skóry

Co robić, by uniknąć infekcji grzybiczych lub nawrotów choroby?

Zdrowa skóra stopy jest najlepszą ochroną przed grzybica. Dlatego należy szczególnie zwracać uwagę na pielęgnację stóp i paznokci. W zapobieganiu grzybicy ogromnie pomocne są specjalistyczne kremy do pielęgnacji stóp GEHWOL. Dodatkowo pomagają olejek lub, jak kto woli, krem do paznokci lub skóry z ochronną substancją przeciwgrzybiczą – clotrimazolem lub climbazolem. Preparaty te pozwalają na zapobieganie ponownemu zachorowaniu na grzybice.

Rekonstrukcja płytki paznokciowej

W przypadku grzybicy paznokci, już w trakcie leczenia farmakologicznego, można zastosować rekonstrukcję płytki paznokcia, zniszczonej przez grzybice. Największe możliwości daje żel do rekonstrukcji, który przypomina kolorem naturalny, zdrowy paznokieć. Zabiegi wykonują gabinety Zdrowe Nogi.



Carlton Pearson
Człowiek, który
stoi twardo oboma
nogami na ziemi...
nie może zdjąć
spodni.



GEHWOL Idealne do walki z grzybica

Intensywny krem silnie odświeżający do stóp
Lotion antyperspiracyjny do stóp

DOSTĘPNOŚĆ: apteki i gabinety kosmetyczne.

www.gehwol.pl



3

Zdrowe Nogi

PRZYCZYNY

Ból głowy może być wywołany między innymi przez:

naczynia krwionośne,
które są rozszerzone
lub zwężone

mięśnie
wokół oczu, które
są napięte z powodu
przepracowania lub
łepkiego wzroku

mięśnie
głowy i szyi, które
są naprężone lub
napięte z powodu
stresu

zatoki,
które są spuchnięte
lub przedążone
z powodu alergii,
przeziębienia lub
infekcji

stawy
szczęki i szyi, które
są nadużywane
lub uszkodzone

nerwy,
które przekazują
nieprawidłowe
sygnały bólowe

