



COMMUNITY CLINIC
evidence based medicine



ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ И НОГТЕЙ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Санкт-Петербург 2025



АВТОР: СУКАЧ МИХАИЛ

ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ, К.М.Н.

communityclinic.ru

COMMUNITY CLINIC, СПб

Грибковые заболевания кожи и ногтей (микозы и онихомикозы) – это распространенные заболевания, вызванные патогенными грибами: *Trichophyton rubrum* и *Trichophyton mentagrophytes*; реже: *Epidermophyton floccosum*, грибами рода *Candida*. Они могут поражать различные участки кожи, а также ногти, вызывая зуд, боль, неприятный запах или другой дискомфорт. Без своевременного лечения грибковые инфекции могут распространяться и становиться хроническими.

Цель этой методички – помочь пациентам предотвратить грибковые инфекции и знать, что делать при их появлении.

1 ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА

Грибки попадают на кожу человека через контакт с больным человеком или через обувь, одежду, предметы обихода (коврики в ванной, мочалки, маникюрные принадлежности и др.), при посещении спортивных залов, бань, саун, бассейнов.

Вместе с тем, необходимы условия для развития самого заболевания на коже: ссадины, трещины в межпальцевых складках, обусловленные потертостью, повышенной потливостью или сухостью кожи, плохим высушиванием после водных процедур, узостью межпальцевых складок, плоскостопием.

Дополнительными факторами быстрого развития грибковой инфекции являются: сахарный диабет, сосудистые заболевания конечностей, поздние стадии ВИЧ-инфекции (СПИД), онкологические заболевания; прием антибиотиков, глюкокортикостероидных и иммуносупрессивных препаратов, пожилой возраст.

2 ВИДЫ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

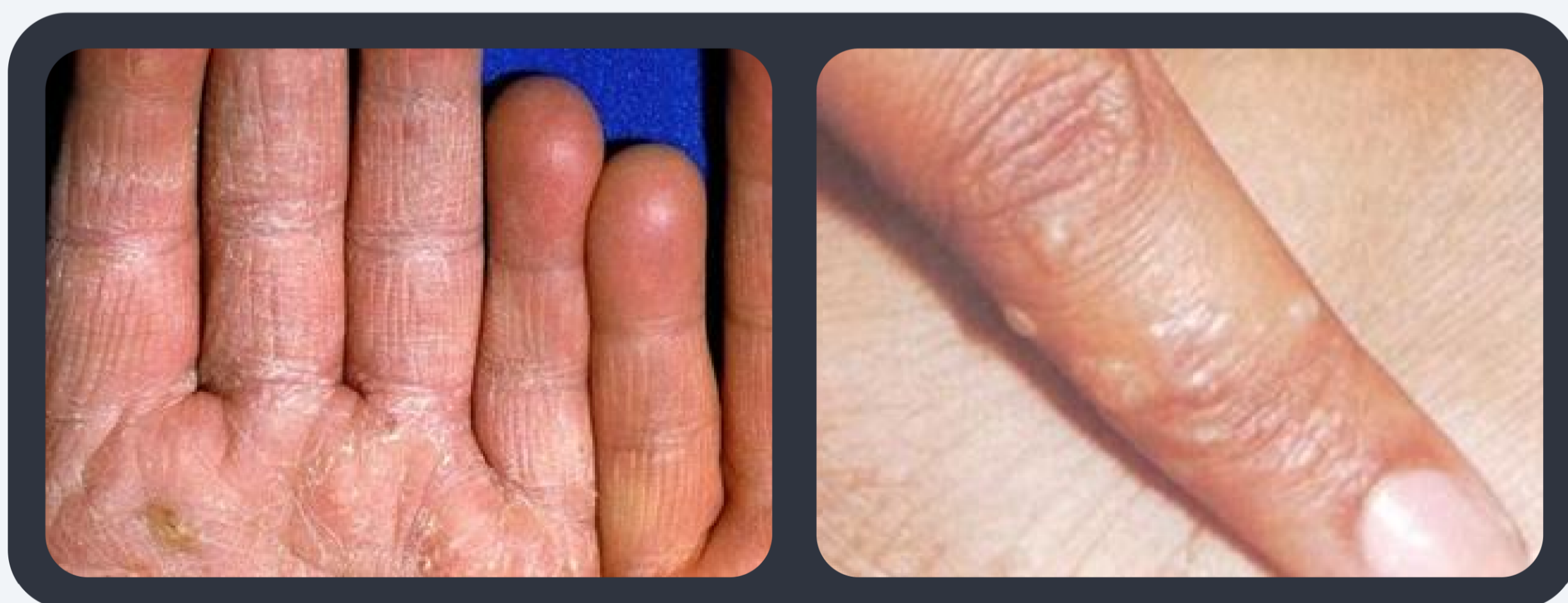
Микоз стоп – проявляется сухостью, шелушением, трещинами, зудом, иногда, образованием пузырьков, сопровождаясь специфическим неприятным запахом.. Развивается между пальцами ног, на подошве и ее боковых поверхностях.



Грибок туловища и складок кожи – поражает гладкую кожу в области груди, спины, живота, паха, вызывая красные зудящие пятна с четкими границами. Запах также может присутствовать при обширных поражениях.



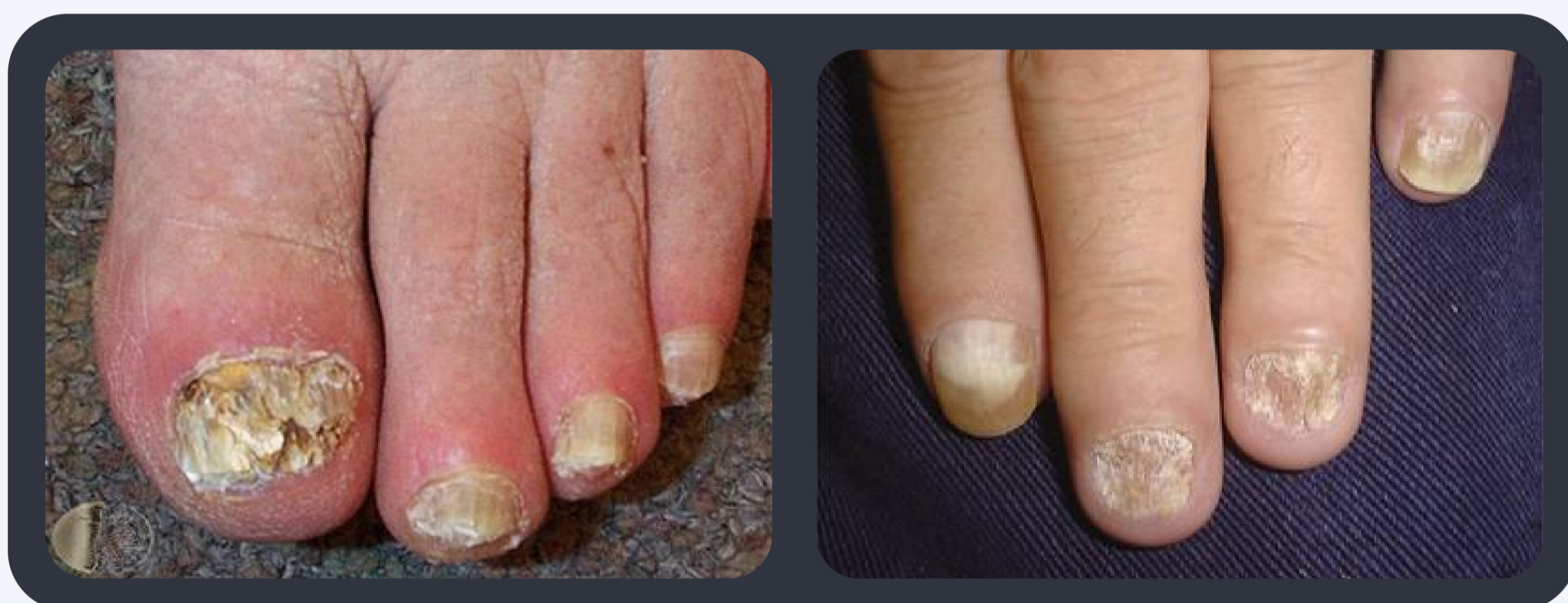
Микоз кистей рук – проявляется сухостью, покраснением, трещинами и утолщением кожи ладоней.



Кандидоз кожи и слизистых – белый налет, покраснение, зуд и жжение, чаще возникает в складках кожи, между пальцами, в уголках рта



Онихомикозы (грибок ногтей) - изменение цвета ногтя (желтый, белый, коричневый), утолщение и деформация ногтевой пластины, ломкость и расслоение ногтя, болезненность



! ВАЖНО!

Вышеперечисленные грибки (кроме кандиды) являются дерматофитами, то есть поражающими исключительно кожу, они **НЕ живут и НЕ способны поражать внутренние органы!**

3 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Для постановки диагноза «Микоз» требуется:

Осмотр врача-дерматолога (клинический диагноз) **вместе** с положительным **микроскопическим анализом** кожи **или** ногтя на грибы или положительным **посевом на грибы** с определением чувствительности к противогрибковым препаратам или без определения.

Комментарий: отрицательный микроскопический анализ не подтверждает отсутствие грибка, в таком случае и проводится посев или 1-2 повторных микроскопических анализа, желательно, в других лабораториях. Споры в микроскопическом анализе не свидетельствуют о наличии грибка, в таком случае анализ тоже необходимо повторить.

! ВАЖНО!

Обнаружение грибка в анализе не всегда говорит о том, что именно он стал причиной поражения, особенно если речь о ногтевой пластине. Первоначальной причиной изменений могла быть острая или хроническая травма ногтя или проявления негрибкового кожного заболевания (так как ноготь – придаток кожи тоже может быть вовлечен в процесс), а грибок присоединился позже.

4 ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Лечение грибкового заболевания должно проводиться только после постановки диагноза. Обоснованным диагнозом может быть только при соответствии клинической картины и лабораторного подтверждения. Так как НЕ всё, что внешне выглядит как грибковое поражение, может таковым являться!

При начальных стадиях или небольших по площади кожных поражениях используются наружные противогрибковыми средствами. Для кожи - крема или спреи. Для ногтей - лаки или растворы.

При слабом или отсутствующем эффекте от такого лечения, при большой площади поражения, а также при вовлечении в процесс ногтей обычно требуется системная терапия (противогрибковые препараты в таблетках или капсулах). Они назначаются в среднем на срок от 3 до 5 месяцев и строго после оценки врачом противопоказаний. В случае, если предполагаемый риск от приема препаратов внутрь значителен, можно длительно использовать наружное лечение для предотвращения распространения процесса на соседние участки.

ВАЖНО! Самолечение часто неэффективно вследствие короткого или нерегулярного применения лекарственных форм, а также неправильного ухода.

Дополнительные методы

По показаниям для облегчения терапии могут использоваться: медицинский аппаратный педикюр, лазеротерапия, фотодинамическая терапия, а в тяжелых случаях полная или частичная резекция ногтевой пластины.

Обязательная обработка обуви антисептиками (например, водный раствор хлоргексидина 0,05% или спрей Микостоп) с последующей просушкой обуви. Существуют специальные УФ-сушилки, но при качественной обработке дезсредством достаточно просто тщательно просушить.

5 ПРОФИЛАКТИКА ГРИБКОВЫХ ИНФЕКЦИЙ

Личная гигиена – регулярно мойте и тщательно вытирайте ноги, особенно между пальцами. Используйте только личные полотенца, обувь и маникюрные принадлежности.

Обувь и носки – носите дышащую обувь из натуральных материалов (по возможности, легкая сменная обувь на работе). Меняйте носки ежедневно, отдавая предпочтение хлопковым. Стирать носки можно как обычно, дополнительная специальная обработка не требуется. Обрабатывайте обувь противогрибковыми средствами (см. выше).

Безопасность в общественных местах – не ходите босиком в бассейнах, аквапарках, банях, душевых; используйте личные резиновые тапочки. После посещения общественных влажных мест желательно обработать стопы водным антиептиком (раствор Хлоргексидина или Мирамистин).

Целостность кожи - следите за состоянием кожи и ногтей, вовремя обрабатывайте повреждения антисептиками. Для более быстрого заживления микротравм можно использовать специальные средства, например, клей БФ-6, бальзам La Roche-Posay Cicaplast Baume B5, крем Цикатрикс, гель Кело-коут.

Сухая кожа стоп также подвержена заражению грибком. Подберите из нижеперечисленных средств и используйте для ежедневного увлажнения СРАЗУ после водных процедур:



Eucerin UreaRepair
PLUS Foot Cream 10%,



Lipikar Baume
AP+M



SVR Xerial 30
Creme Pieds

