**Профилактика микозов**

Грибковые инфекции или микозы вызывают у человека широкий спектр заболеваний. При этом патогенные грибки встречаются повсюду в окружающей среде, и некоторые из них постоянно присутствуют в человеческом организме. Например, кандиды являются обычными компонентами нормальной микрофлоры ротовой полости и кишечника.

Грибковые инфекции можно классифицировать в зависимости от места заражения, пути заражения и типа вирулентности. При классификации по месту заражения их разделяют на поверхностные, кожные, подкожные и глубокие.

* Поверхностные микозы ограничиваются роговым слоем и практически не вызывают воспаления.
* Кожные инфекции поражают кожные покровы и их придатки, включая волосы и ногти. Инфекция может поражать роговой слой или более глубокие слои эпидермиса. Воспаление кожи вызывается самим организмом или продуктами его деятельности.
* Подкожные микозы включают ряд различных инфекций, характеризующихся инфицированием подкожных тканей, обычно в месте травматической инокуляции. Воспалительная реакция развивается в подкожной клетчатке, часто с распространением на эпидермис.
* Глубокие микозы поражают легкие, внутренние органы брюшной полости, кости и/или центральную нервную систему. Наиболее распространенными “входными воротами” являются дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт и кровеносные сосуды.

**Причины возникновения патологии**

* Ослабленная иммунная система. Пациенты с ослабленной иммунной системой, например, больные ВИЧ/СПИДом, раком или принимающие иммунодепрессанты, более восприимчивы к грибковым инфекциям.
* Влажность и тепло: грибы процветают в теплой и влажной среде. Длительное воздействие этих условий может увеличить риск грибковых инфекций.
* Загрязненные поверхности: прямой контакт с загрязненными поверхностями или предметами, такими как полотенца, одежда и постельное белье, может привести к грибковым инфекциям.
* Нарушение целостности кожи: порезы, раны или другие повреждения кожи могут стать местом проникновения грибков, увеличивая риск заражения.
* Использование антибиотиков: антибиотики могут нарушить баланс микроорганизмов в организме, потенциально позволяя грибкам разрастаться и вызывать инфекции, особенно в таких областях, как рот или половые органы.
* Хронические заболевания: основные заболевания, такие как диабет, могут поставить под угрозу иммунную систему и создать среду, благоприятную для грибковых инфекций.

**Факторы риска**

* Чрезмерное потоотделение или ношение влажной одежды.
* Жизнь в жарком и влажном климате.
* Несоблюдение личной гигиены.
* Ношение грязной одежды.
* Ношение слишком тесной одежды.
* Ожирение (влага может задерживаться в складках кожи, создавая питательную среду для грибка).
* Стресс, который может подорвать иммунитет.
* Гормональные изменения во время беременности.
* Травмы рук, пальцев ног или других частей тела.
* Плохое кровообращение.
* Использование лекарств, ослабляющих иммунную систему (например, химиотерапия).

**Симптомы заболевания**

Симптомы грибковых инфекций могут широко варьироваться в зависимости от типа пораженного грибка и пораженной области тела.

* **Кожные инфекции (грибковая инфекция кожи)**
* **Респираторные инфекции (грибковая инфекция в горле)**
* **Системные инфекции**
* **Инфекции ногтей (онихомикоз)**
* **Инфекции слизистых оболочек**
* **Глазные инфекции**
* **Мочеполовые инфекции**
* **Инфекции центральной нервной системы**

**Диагностика заболевания**

Диагностика микозов или грибковых инфекций включает сочетание клинической оценки, лабораторных анализов и иногда визуализирующих исследований.

**Лечение**

Лечение микозов или грибковых инфекций зависит от типа грибка, тяжести инфекции и пораженной части тела.

**Прогноз и профилактика заболевания**

Грибковые инфекции кожи, такие как стригущий лишай или микоз, обычно имеют хороший прогноз при своевременном лечении местными противогрибковыми препаратами.

Лечение грибковых инфекций ногтей может занять длительный период, а полное излечение может оказаться затруднительным. Хотя противогрибковые препараты могут улучшить внешний вид ногтей, полное выздоровление может занять несколько месяцев. Также возможен рецидив.

Системные грибковые инфекции лечить сложнее, особенно у людей с ослабленной иммунной системой. Прогноз зависит от таких факторов, как тип грибка, тяжесть инфекции и общее состояние здоровья пациента. Ранняя диагностика и соответствующая противогрибковая терапия имеют решающее значение для лучшего результата.

Профилактические меры и постоянное лечение основных состояний важны для снижения риска рецидива. Для профилактики грибковых инфекций рекомендуются следующие меры:

* + Носить водонепроницаемую обувь в бассейнах и раздевалках.
	+ Носить дышащее нижнее белье (например, из хлопка).
	+ Следить за тем, чтобы кожа была чистой и сухой, особенно в местах, подверженных грибковым инфекциям (например, между пальцами ног, кожными складками).
	+ Регулярно мыть руки с мылом, особенно после посещения общественных мест или прикосновения к потенциально загрязненным поверхностям.
	+ Тщательно вытирать ноги, особенно между пальцами, после купания или плавания.
	+ Носить чистые носки и менять их ежедневно, особенно если они намокнут.
	+ Выбирать дышащую обувь и давать ей проветриваться.
	+ Держать ногти чистыми и подстриженными.
	+ Избегать совместного использования кусачек для ногтей, пилок и других личных инструментов для ухода.
	+ Воздержаться от совместного использования личных вещей, таких как полотенца, расчески, щетки и одежда, особенно в общественных местах, таких как спортивные залы или бассейны.
	+ Обеспечить хорошую вентиляцию жилых помещений, чтобы снизить влажность.
	+ Пациентам с диабетом следует контролировать уровень сахара в крови, чтобы снизить риск грибковых инфекций, особенно в ногах.
	+ Ограничить ненужное использование антибиотиков, поскольку они могут нарушить баланс микроорганизмов.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Октябрьском районе и г. Нягань»