



# ЧТО СКРЫВАЕТ ВАША ОБУВЬ ...

**По статистике каждый четвертый человек на нашей планете страдает тем или иным грибковым заболеванием. Часто мы даже не догадываемся о его существовании в нашем организме.**

Но все меняется в один момент — стоит лишь грибку выпасть из «спячки» и начать неконтролируемо размножаться и расти. Этот процесс может начаться по многим причинам, среди которых, например, переход человека на углеводную диету, резкое изменение кишечной флоры из-за приема антибиотиков или других лекарств, общее снижение иммунитета. Да и некачественная вода и даже грязный воздух могут повлиять на их количество!

## **ЛИЦО ВРАГА И ЗОНА РИСКА**

Самое распространенное грибковое заболевание — это микоз кожи ног и ногтей. Заразиться этим грибом возможно практически везде, споры грибов находятся даже в космосе, но чаще всего их получают после посещения бассейна, бани или сауны: влажная среда идеальна для их размножения и развития. Вот почему очень важно в таких местах находиться в своей, причем максимально закрытой,

обуви. Кстати, мокрая обувь — прекрасная среда обитания для грибов, именно поэтому больше всего с проблемой микоза знакомы спортсмены и военные. Раздевалка в фитнес-центре, гостиница, пляж, маникюрно-педикюрные салоны — здесь тоже можно с легкостью заразиться грибом. Ну а в гостях, с одной стороны, не стоит ходить босиком, с другой — лучше отказаться от предложения гостеприимных хозяев воспользоваться так называемыми гостевыми тапочками. Поэтому не забывайте про профилактические средства.

## **КОМУ ГРОЗИТ МИКОЗ**

От микоза никто не застрахован, однако есть люди, априори входящие в группу риска по этому заболеванию. Прежде всего грибка стоит опасаться людям с нарушением кровообращения в ногах и избыточным весом, а также всевозможными деформациями стоп. В группе риска и те, кто носит некачественную и синтетическую обувь, а также люди, страдающие сахарным диабетом. К микозам предрасположены дети и пожилые люди, а также люди с иммунодефицитными состояниями, например длительно принимающие антибиотики или стероидные гормоны.

## **КАК ЭТО ЛЕЧИТСЯ**

Estonian Foot Clinic - это единственная клиника в Эстонии, которая широко использует лазерные технологии при решении подологических проблем. С помощью лазера можно быстро и безболезненно вылечить грибок или избавиться от бородавки, которая беспокоила много лет.

## **ЭКСПЕРТ**

*Не снаружи, а внутри*  
**Кристина Фабристов**  
**специалист клиники:**

*- Как ни странно, но большинство людей ошибочно полагают, что грибковые заболевания ногтей и кожи стоп — лишь косметический дефект, и не представляют угрозы для здоровья. На самом деле грибковая инфекция способна оказывать влияние на весь организм! Из-за грибка может развиться масса серьезных заболеваний. Лечится грибок долго и основательно, а подхватить его легко и просто. Одним из факторов риска является ослабление иммунитета. Во многих из нас грибок сидит годами и просто ждет своего часа, пока организм не ослабнет и не сможет дать противнику достойный отпор. Поэтому при первых признаках грибковой инфекции необходимо сразу же обратиться к специалисту.*