• *На прийом до лікаря*

“Мікоз” — незваний гість, або Чим небезпечний грибок нігтів

Лідія ПОТІХА, районний дерматовенеролог.

Під загальною назвою “мікози” (або “грибок”) мають на увазі значну частину інфекційних захворювань шкіри. Цей незваний гість може поселитись на тілі, голові, руках і ногах, але, за статистикою, найчастіше зустрічаються випадки грибкового ураження ступнів, а потім і нігтів.

Частота грибкових захворювань шкіри неухильно росте і, за сучасними даними, складає чверть населення. Хоча грибкова інфекція не є серйозною загрозою для здоров’я, але вона далеко не є безпечною. К р і м того, грибкові захворювання можуть сприяти розвитку алергічних реакцій або погіршувати протікання вже наявних алергічних захворювань, наприклад, бронхіальної астми, негативно впливають на імунітет.

Грибок нігтів, або оніхомікоз теж достатньо розповсюджене захворювання. Часто пацієнти, навіть деякі лікарі, сприймають оніхомікоз виключно як естетичну проблему. Однак оніхомікоз є серйозним захворюванням, яке протікає тривало і при імунодефіциті та інших хронічних захворюваннях може призвести до поширення мікотичного процесу на інші органи і системи (сечостатеву, очі, порожнину рота, шлунково-кишковий тракт), можливий розвиток інших шкірних захворювань (екземи, непереносимість ліків, бактеріальних ускладнень, таких як рожисте запалення. Також такий хворий є носієм епідеміологічної небезпеки, погіршується якість його життя.

Причини росту захворюваності на оніхомікоз складні — як екологічного, так і соціального характеру. Серед індивідуальних факторів слід вважати стан судинної, імунної та ендокринної систем, а також супутні патологічні стани. Ризик виникнення оніхомікозу збільшується з віком. Ураження нігтьової пластинки рідко, хоча і зустрічається, у дітей і широко розповсюджене у осіб зрілого віку. У чоловіків оніхомікоз діагностується у 2,5 рази частіше, ніж у жінок. Підвищують ризик розвитку оніхомікозу судинні захворювання нижніх кінцівок, що призводить до порушення живлення тканин; ожиріння, плоскостопість, деформація кісткового апарату, носіння тісного взуття. при цукровому діабеті і зниженні захисних сил організму.

Особливої уваги вимагають пацієнти з оніхомікозом, який розвивається на фоні таких ускладнень, як діабетична стопа, хронічне рожисте запалення кінцівок, лімфостаз, слоновість. У всіх випадках лікування оніхомікозу є необхідним і повинно проводитись своєчасно і в повному об’ємі.

Клінічно оніхомікоз призводить до деформації нігтьових пластинок, нігті набувають сірожовтого кольору, стають тьмяними, потовщеними, часто ламаються, розшаровуються. Певні складносці виникають при діагностиці оніхомікозу. При цьому важливо відрізнити оніхомікоз від ураження нігтів при різних шкірних захворюваннях — псоріазі, червоному плоскому лишаї, екземі, оніходистрофіях. Оніходистрофії виникають при погіршенні кровообігу у ростковій зоні нігтя в результаті різних причин: травма, тісне взуття, що затруднює наджодження поживних речовин у ніготь, порушуючи його нормальний розвиток, сповільнює ріст нігтьової пластинки.

Лікування пацієнтів з оніхомікозом до появи таблетованих препаратів було надзвичайно складним і неефективним. Запровадження системних антимікотиків посприяло можливості допомогти таким пацієнтам. Але застосовувати в повному об’ємі такі препарати не завжди можливо. Частіше це пов’язано з різним ступенем токсичності препаратів і побічними лініями.

Курс лікування хворих з оніхомікозами з застосуванням таблеток довготривалий і часто залежить від віку, загального стану пацієнта, дії на печінку, що потрібно враховувати при плануванні комплексної терапії. При місцевому застосуванні протигрибкових препаратів вони не проникають в кровообіг, тому таке лікування більш безпечне. Недоліком місцевої терапії є те, що при нанесенні препаратів на ніготь він не завжди досягає збудника інфекції, який знаходиться у нігтьовому ложі і корені.

Вважається, що при ураженні нігтьової пластинки на 1/3 можна застосовувати лише місцеве лікування, а якщо ціла нігтьова пластинка змінена, то лікування повинно бути комплексним з урахуванням всіх можливих побічних дій.

Що стосується профілактики, то якщо дотримуватись нескладних правил, небезпека грибкової інфекції буде зведена до мінімуму. Потрібно мити ноги з антибактеріальним милом, а після миття обов’язково витирати насухо.

Також правильно вибирайте взуття. В жаркі літні дні носіть легке відкрите взуття – шкіра повинна дихати. Уникайте взуття з синтетичних матеріалів, купуйте якісне шкіряне. Не ходіть довго в закритих кросівках. Корисно застосовувати встилки для взуття, оброблені спеціальними антисептичними засобами. При відвідуванні бань, саун, басейну користуйтесь індивідуальними гумовими тапочками.

Важливо пам’ятати: оніхомікоз – це серйозне захворювання, яке потребує довготривалого лікування. Не варто при такому діагнозі займатись самолікуванням або порушувати призначення лікаря. Це може призвести до рецидивів і погіршення протікання хвороби.

• *Візьміть до уваги*

Поради прочанам

на час Всеукраїнської та Молодіжної прощі до Марійського духовного центру в с. Зарваниця Теребовлянського району, яка відбудеться 16-17 липня 2016 року

При укусі кліща

Укус. Нечутливий, кліщ анестезує ранку слиною і присмоктується до шкіри. Навколо укусу з’являється почервоніння, ранка не свербить.

Чим небезпечно? Переносять небезпечні хвороби — бореліоз (хвороба Лайма), енцефаліт, туляремію, різні лихоманки.

Що робити? Якщо кліщ присмоктався, не намагайтеся його вирвати., звертайтесь до лікаря. Якщо ж немає змоги звернутися до медиків, спробуйте витягти кліща самі. Необхідно захопити кліща пінцетом, ниткою, розхитуючи, витягнути. Але треба зробити це так, щоб його хоботок не залишився у ранці (бо він далі інфікуватиме організм).

Як запобігти укусу? Від нападу кліщів необхідно дотримуватись правил індивідуального захисту: йдучи по лісу, триматися середини стежки; нічліг і відпочинок влаштовувати на відкритих полянах, вільних від кущів і травостою; відкриті частини тіла змащувати репелентами; проводити само-і взаємо огляди для видалення кліщів, які причепилися до одягу людини.

При укусі змій

У разі укусу змії потерпілому необхідно звернутись до лікаря, а якщо це неможливо, то уражену кінцівку опустити донизу, рану обробити йодом або спиртом, потерпілого направити до лікувально-профілактичного закладу. Добре на місце укусу поставити медичну банку, а якщо її немає, то звичайну банку або склянку (для відсмоктування отрути). Відсмоктувати отруту ротом не можна.

При контакті шкіри або слизових з борщівником

Як виглядає рослина: борщівник Сосновського сягає заввишки 3 метрів, має великі перисті листки та порожнисте стебло завтовшки до 10 сантиметрів. Росте переважно на добре зволожених грунтах, а це — береги річок, потічків, каналів, узбіччя доріг, смітники, занедбані пасовища.

В чому небезпека: стебла, листя і квіти борщівника містять фуранокумарини, які різко підвищують чутливість людського організму до ультрафіолетового випромінювання. Тобто, досить торкнутися до рослини чи забризкати шкіру її соком, а потім уражене місце виставити на сонце — і опік вам гарантований. Реакція в результаті опіку починається не відразу, а через кілька годин. Спочатку шкіра червоніє, потім виникають біль, набряк. З’являються пухирі, наповнені світлою рідиною. Вони можуть збільшуватися кілька днів, захоплюючи все нові ділянки шкіри. Опіки, отримані від цієї рослини, доволі глибокі, заживають повільно, залишаючи темні пігментні плями. Найсильніші опіки борщівник спричиняє при контакті з вологою шкірою в сонячні дні. При ураженні великої ділянки тіла людину морозить, нудить, піднімається температура. Борщівник Сосновського викликає і алергічні реакції. У хворих на астму він може спровокувати напад задухи.

Що робити при контакті з рослиною: якщо на шкіру потрапив сік борщівника, слід серветкою чи хустинкою акуратно його увібрати й закрити уражене місце від світла щільною тканиною. Ушкоджене місце треба ретельно промити спиртом або водою з милом, не можна допускати контакту із сонячним світлом протягом декількох діб.

Яка вода безпечна?

Питний режим: витрата води в організмі при великих фізичних навантаженнях, високій температурі і сухості навколишнього повітря досягає 3-5 л на добу. Правильно покривати цю витрату допомагає строге дотримання водно-сольового режиму.

Приймати рідину під час походу рекомендується в основному на привалах та при прийомі їжі, тільки у ці моменти можна пити до повного утамовування спраги. На коротких привалах в жаркий час доби рекомендується прополіскувати рот і горло водою.

Під час руху пити не можна. У разі спраги можна лише смоктати льодяники.

Яку воду пити: з міркувань безпеки для здоров’я категорично забороняється вживати воду з відкритих водоймищ та джерел. Можна вживати воду з громадських та індивідуальних криниць в межах населених пунктів. Якщо на криниці є застереження “Вода не придатна для пиття”, таку воду пити не можна.

Харчування під час подорожі

НЕ допускайте споживання продуктів та напоїв протермінованого зберігання.

Беріть в дорогу овочі, фрукти, добре вимиті в домашніх умовах.

У подорож не беріть продуктів, які швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські та ін. вироби, що потребують охолодження при зберіганні).

Взяті продукти в дорогу бажано споживати відразу. Зберігання страв без холоду не повинно перевищувати 2 годин. Про запас бажано брати не швидкопсувні продукти (сухе печиво, горіхи, сухофрукти).

НЕ вживайте харчових продуктів та напоїв, взятих в дорогу, при найменшій підозрі щодо їх якості.

При купівлі харчових продуктів та напоїв в дорозі необхідно обов’язково звертати увагу на терміни та умови зберігання продуктів харчування в торгівельному закладі.

При харчуванні у непристосованих умовах (ліс, придорожна зона тощо) уникайте контакту продуктів з ґрунтом та піском.

Якщо людина отримала тепловий (сонячний) удар

При перших ознаках теплового або сонячного удару слід перенести потерпілого у прохолодне місце, посадити, дати холодний напій, роздягнути, обтерти або облити холодною водою руки, груди, ноги, живіт. Потім покласти на ділянку серця і на голову холодні компреси.

Теребовлянське міжрайонне управління головного управління Держсанепідслужби в Тернопільській області.

• *Їмо корисне*

Огірки квашені, які не перекисають

У 3-літровий слоїк покласти: 4-5 листків хрону порізаного на частини,4-5 стебел спілого кропу, порізаного на частини, 7-8 зубців часнику, огірки.

Сольовий розчин: на 1 л води 100 г солі, довести до кипіння. Заливати кип’ятком (обережно, щоб не тріснув слоїк, наливати по ложці з нержавійки), відразу закривати, слоїки вкрити до вистигання чим-небудь, щоб довше затримати тепло. Згодом кришки трохи піднесе, але не зірве.

Кабачки консервовані: пряний спогад про літо

Кабачки порізати на кружальця окремо в посудину на деякий час, трохи посолити, щоб зм’якли. На дно літрового слоїка: 10-12 перчин, лист лавра, 3-4 стебла петрушки, 10-12 зубців часнику, 4-5 тоненьких кільців молодої моркви.

Маринад: на 1,3 л води — 2 столові ложки солі, 2 столові ложки цукру, 100 г оцту. Розвести гарячий росіл, заливати, стерилізувати 15-20 хв.

Горошок зелений консервований: як з магазину

Горох стручковий цілий варити у великій каструлі 5-7 хв, води — щоб укрило, трохи посолити. Як вистигне — очистити.

Маринад: на 5 л води — 250 г солі, 250 г цукру, 50 г оцтової есенсії (саме есенції!). Заварити. Горошок розкласти у півлітрові банки, залити маринадом, стерилізувати дві години.

Суперові корнішони

“Королі” цього рецепту — маленькі молоді огірочки — корнішони.

В літрову банку на дно покласти: 2 кільця моркви, півцибулі — порізати кружальцями, шматочок хрону, гілочку кропу, маленький шматочок паприки.

Маринад: на 3 літри води — 0,5 літра оцту, 130 г солі, 200 г цукру, 20 таблеток сахарину, 2 шт. гвоздики, 2 лаврові листки.

Залити огірки. Стерилізувати 15-20 хвилин.

• *А ви знаєте?*

Кожен продукт має визначений термін зберігання

* молоко і кефір — 1 доба;
* фарш — 12 год;
* м’ясні напівфабрикати і смажена риба — 36 год;
* варена ковбаса — 48 год;
* сосиски — 1 доба;
* салати — 12 год;
* яйця — 2 тижні;
* заморожене м’ясо — 1 місяць;
* заморожена риба — 2 тижні.

Збільшити термін зберігання можна, використавши вакуумні упаковки.