Грибок ногтей поражает любителей здорового образа жизни. Бассейны, пляжи, сауны – места наибольшего его распространения. Но, как всегда, на выручку придут народные средства против грибка ногтей.

**Определение**

Грибковыми заболеваниями ног зачастую болеют люди, которые ведут здоровый образ жизни. Они постоянно посещают бассейны, сауны, спортивные залы. Именно такие места являются рассадниками зловредного грибка. Грибок ногтей (онихомикоз) – весьма устойчивая инфекция. При заболевании поражает ноготь во всех его частях, разрушает его и со временем начинает поражать кожу. Возбудителем онихомикоза является грибковая инфекция, которая без труда передается от одного человека другому.

Инфекция поражает ноги на разных участках. Можно, например, вытереть ноги чужим полотенцем и занести на кожу инфекцию.

Регулярное посещение общественных мест, таких как баня, спортзал, душевая, увеличивает возможность заражения бактериями грибка. Поэтому, ведя спортивный образ жизни, неукоснительно соблюдайте правила личной гигиены.

Данное заболевание проявляется не только на ногтях, оно может распространяться и на кожный покров. Если вы обнаружили грибок между пальцев ног, лечение болезни будет иным, нежели грибка на ногтях. Необходимо сначала посетить специалиста. Для тех, кто не знает, какой врач лечит грибок ногтей, подскажем, что это врач-миколог. Он определит, как вывести грибок на ногтях.

**Причины грибка ногтей**

Грибок ногтей, как правило, вызывают грибковые организмы дерматофиты. Излюбленным местом для них являются пальцы ног, потому как множество людей носят закрытую обувь. Именно там находятся оптимальные условия для образования и жизни гриба (тепло, влажность, отсутствие света). Помимо того, в ступнях кровообращение менее интенсивное, чем в руках, и поэтому иммунной системе труднее обнаружить и уничтожить бактерии грибка, которые начали поражать ногти пальцев ног.

Риск заболевания грибковой инфекцией увеличивается при:

* псориазе;
* повреждении ногтей;
* ходьбе босиком в общественных местах (бассейн, баня, спортивный зал);
* сильном потоотделении;
* работе на жаре;
* диабете, ослабленной иммунной системе;
* ношении обуви с плохим притоком воздуха к ногам.

**Симптомы грибка ногтей**

Признаки грибка ногтей на ногах:

* пораженный ноготь приобретает темный цвет;
* деформируется форма ногтя;
* ноготь становится хрупким и начинает слоиться.

Пораженные ногти могут отслаиваться от ногтевого ложа. Это отклонение носит название онихолизис. Неприятный запах, а также боль на кончиках пальцев являются признаками онихомикоза.

При несвоевременном лечении грибок ногтей на ногах может сохраняться и прогрессировать в течение продолжительного времени. При обнаружении первых признаков заболевания нужно незамедлительно показаться врачу, который определит, как лечить грибок ногтей.

**Диагностика грибка ногтей**

Многие интересуются, как распознать грибок на ногтях в домашних условиях. Для этого возьмите марганцовку (перманганат калия) и разведите в воде до фиолетовой окраски. Опустите в этот раствор ногти и подержите некоторое время. Станет заметно, что пораженные [грибком участки](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=vZ2byWRyc3IqB92EiKAE7R3UGOvbWc6mV5Gm0Z2s99pOg5WYCTVHOdWSJNKNgNSuj3Jl*bSZS2rK3DGaIAaW-ORyBdmQeJOCKxNusthEanLfVbDDjPtHEOYXOFwSLyDH3z27l9OOF*S2TBMu9ZJK8Cy93nXCsADIB5WCf*yKQC7BSdca8qNm3uDsrvJwOxUuTcfihdVue5HUl3F-NFJHFqCNf9TKp1S0ODPAw1ULppXuWm4hF0GcExdHa0ZWs3YQF7XPr2ZrDmeu8Foz3VF9G5sbuJ0Gn9T65hkxLvp7iHiV0gHbyHIJsZ1KHo0NilyncBx192ILWN*eAAaRFSqyf1RXQ9J*32pYSLxBOrobDfytVE44Uy8DAJIqrEJTuV0xIVKq-TdtZmT-umaecICq6bOSgpxuGtl-DYc5LFTHP39UY35*Sd*oqayPg3aH6yjxeyYMPYqw1gIPp7KS*-Ja81BgWMxBETyikBbqX53SCSLip9fh-zETjGZcWKvX1jSn3eIWCNhyGGGZ7tU-nyCiixK2HgYZvixP0GCpdcND8tglA1zios3XvcC1H*VC*j7ea-OeF5vQ5qC2aOUb21QcTX0RXDG3GA6q5xEb*6mvPJzYFC9ymkuEdJV9HYSe4wB-lU-LSTlbYfpQC1ex7nDtAOrjY221nqvdksBsLZop44OD6MklNrmfnycFcqu6eb0yFKQB0Ni*iyQ9Yg03*-QYLXCpuTZ0vu5vcyVkeWgWv5pGSXCEKmOFgxbD1ADNdxpf2EUH-4pVLNSs2CBOEmGz*z9jpznFybwQJ97mZnrt5ZZFC-hsAaMogPFqzpkaFRU5gDX4AEkGXR8UERoHQUmxoR5xLNwxgARVNOskaL13bNqXcgftBKmUHJwFuT9EsqStHH6mFQGsfklTHSAXDUMRnNVakxBz0Ogkm50gndOjSTL8spbFfxec*L7*ObH0zXNcDL6RDQzF8VPaQrkV0UgQTyPEJovjGj61O2ch0oEysihIUQJjjgqGyzPg7D4ErwycWZ8UXA&eurl%5B%5D=vZ2byVNSU1Lp8q2Iy5ste0OQK4qzXwiNOoZD3c7pFyKeBild) остаются светлыми, а непораженные места приобретают коричневый цвет. Далее необходимо обработать больной ноготь 15% раствором перекиси водорода. Если у вас возникло подозрение на грибковое заболевание, как можно быстрее обратитесь к врачу. Только он может определить, как избавиться от грибка ногтей.

**Лечение грибка ногтей**

Некоторые исследования подтвердили, что лучшее средство от грибка ногтей – «Тербинафин». Другая эффективная мазь от грибка ногтей – «Интраконазол». Они способствуют росту нового ногтя, не пораженного инфекцией, медленно восполняя здоровую ткань. Лечение грибка ногтей ног этими препаратами продолжается от 1,5 до 3 месяцев, но конечный результат лечения будет заметен тогда, когда отрастет новый здоровый ноготь. Эти же препараты применяют, если обнаружен грибок ногтей на руках; лечение проводится аналогично. Есть вероятность возвращения болезни, при условии, что ноги будут часто находиться во влажной и теплой среде.

Кроме необычайной живучести в окружающей среде грибок ногтей быстро развивает невосприимчивость к веществам, входящим в основные противогрибковые препараты. То есть, если грибок был не долечен, или произошло повторное инфицирование, например через старую обувь, то лечение прошлым препаратом уже не будет столь эффективно. Нужно подбирать препарат с принципиально иным механизмом действия, например инновационную сыворотку Микозан на основе фильтрата фермента ржи, которая обладает высокой противогрибковой активностью и при этом не формирует привыкание у грибка. Эта сыворотка разрушает грибок в глубоких слоях ногтя, тем самым уменьшая риск рецидивов.

Другие средства для лечения грибка ногтей дают массу [побочных эффектов](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=vZ2byVRZWFnBELgECCCEbZ1UmGtb2U4m1xEmUShRDgf7PpZFnR*sVcR6*kbfQvSyx5Vo*rNM0xeoIdC1uceage786XNNM7apjzUNViBgSGbPrCjSrlrU0wD8rBTr3v860z5W5plZC3TLfex7SVAu5eP4FLGEyUwNu6ygEFGYpay*c*aDi8pxQ05FzrXuKsTmdwyck**PoAPy9t6xvzoW2NRPQpA0fn05mtwVPInhFKbbaUBQyVztvj52TBji11EHOCiKOk77Ta9pTesITYRsbdeGholBV3SvO-YVaMvQBOVdTmFrHM7347Lt3MKS7W8ZqC215zuSayvD6rEDrcSSvJ5jSukcihVbEmEcKA4qBYxkqhz1*F3LkucyNREo7yvA7KCQIi-VJNQojATA-Ex2KcN5Kjhm0jUdT*SodX727FlIbKjPQ-xrI-*FdHDcP8a3dHG*3-mgBJARaCVcmRxCog2uanxoclRxoxf*Or-iCRdYYDoL6wI1Eh7sSlJ7lxfMexmy4fHIgAzpeZYexiRobnG37kTCLBVc-AfXk8ovCPSFfBmy&eurl%5B%5D=vZ2byWxtbG3dEdOX1IQyZFyPNJUK5Cmsou3S3KYHagiXK0tI): от высыпаний на коже до поражения печени. Как правило, их прием не назначается людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями печени.

Если хотите знать, как вылечить грибок ногтей, обратитесь к микологу. Он назначит эффективную мазь против грибка ногтей или другие способы лечения.

* Лак для лечения грибка ногтей (например, «Циклопирокс») может быть назначен при слабом и умеренном поражении ногтя. Наносится 1 раз в день на инфицированные ногти. Через неделю применения лак нужно снять спиртом и снова нанести на пораженные ногти. При повседневном использовании в течение одного года лак помогает полностью избавиться от грибка ногтей.
* Неплохое лекарство от грибка ногтей – уксус. Несмотря на то, что получение окончательного положительного эффекта, который дает лечение грибка ногтей уксусом, не подтверждено, многие исследователи предполагают, что он, в некоторой степени, может пресечь размножение бактерий данного заболевания. Для лечения нужно в течение 15 минут держать ноги в воде с уксусом в соотношении 2 к 1. После процедуры необходимо насухо вытереть ноги.
* К методам с недоказанной эффективностью причисляют лечение грибка ногтей йодом.
* Другие препараты и таблетки против грибка ногтей. Зачастую, разные мази и местные средства не способствуют полному устранению грибка, но они обеспечивают снятие симптомов заболевания.

Эффективное лечение грибка ногтей заключается в удалении пораженных ногтей. Но оно может быть назначено в том случае, если пораженные места вызывают сильную боль. Да, со временем, на месте старого вырастет новый ноготь, но это займет много времени – до одного года. Поэтому удаление ногтей при грибке скорее радикальный способ.

**Лечение грибка ногтей народными средствами**

Не стоит отчаиваться, если у вас грибок ногтей – лечение народными средствами облегчит симптомы и ускорит выздоровление. Народные рецепты от грибка ногтей эффективны и проверены временем.

1. Можно наносить на места поражения грибком 20% спиртовой раствор прополиса.
2. Попробуйте протирать зараженные бактериями грибка места мякотью лука. Необходимо растолочь 2-3 луковицы и эту массу накладывать на больные участки.
3. Смешать в равных долях мякоть чеснока и спирт, разбавить небольшим количеством дистиллированной воды. Эту смесь использовать наружно.
4. Эффективное средство от грибка ногтей – компрессы из чеснока. Они хорошо лечат грибковые болезни, которые слабо поддаются воздействию препаратов.
5. Наряду с наружным применением чеснока нужно так же употреблять чеснок внутрь. Очень хорошо помогают чесночный чай и настойка из чеснока. Достижение результата при микозах через 4-5 дней.
6. Еще одно средство против грибка ногтей – винный уксус. При заражении стоп нужно хорошо вымыть ноги и окунуть ступни в винный уксус. При этом спать нужно лечь в носках, пропитав их перед этим уксусом.
7. Другое народное средство от грибка ногтей – бег по росе без обуви не менее 30 минут. Очень рекомендуется не только при заболевании грибком, а также при мозолях, натоптышах и иных кожных высыпаниях. По окончании бега ноги не вытирать, а подождать когда они сами обсохнут.
8. На ночь возьмите свежеприготовленный картофельный сок или ломтик сырого картофеля и массируйте им пораженные места. Время применения – 1 месяц. Первый результат наступит по истечении 10 дней.
9. Лечение грибка стопы и ногтей можно проводить травами и соцветиями. Растолочь листья мяты с поваренной солью. Эту кашицу положить между пальцами ног на 1 час. Лечение проводить до исчезновения инфекции.
10. Народные методы лечения грибка ногтей используют молочай и чистотел. Взять пучок молочая и залить 3 л. кипяченой воды, дать настояться 1,5-2 часа, замотав емкость в одеяло. Опустить ноги в эту настойку и держать 30 минут. Ногти станут мягче, и их можно будет аккуратно обрезать ножницами. Процедуру повторять раз в 2 дня до полного исчезновения симптомов болезни. Чистотел от грибка ногтей помогает так же, поэтому в указанном рецепте вместо молочая можно использовать чистотел.
11. Цветки сирени показали себя как неплохое лекарство против грибка ногтей. Настаивать в стакане спирта 10 гр. цветков сирени в течение 15 суток. Смазывать пораженные грибком участки.
12. Размять листья дурнишника, выдавить из них сок. Наносить на пораженные участки.
13. Смешать в равных долях листья ежевики, цветы календулы, дубовую кору, травку хвоща, вербену. Залить стаканом воды 10 гр. этой смеси, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 20 минут и дать настояться 2-3 часа. Ставить компрессы и делать примочки. Также рекомендуется принимать внутрь 3-4 раза в день по 1 ст. л.

Народные средства от грибка ногтей хороши тем, что от них нет побочных эффектов. Народные способы лечения грибка ногтей действуют медленно, поэтому следует применять как можно дольше.

**Профилактика**

Во избежание неприятностей, необходимо внимательно относиться к гигиене. Проблемами может обернуться поход в бассейн, в спортзал, в сауну и даже посещение пляжа в сильную жару. Бактерии онихомикоза очень живучи и устойчивы к воздействию внешних факторов, в частности, высокой температуре. Возбудитель грибка устойчив к повышению температуры до 100 °С и понижению до 60 °С.

Подцепить эту инфекцию довольно просто при контакте с больным человеком через одежду и обувь, которые он носит, а также через предметы быта (коврик в ванной, банное полотенце, маникюрные щипчики и даже расческу). На всех этих предметах могут остаться частички кожи, пораженные грибком. Они очень легко цепляются к влажным ступням и подошве.

Мочалку для мытья нужно обрабатывать в 5% растворе хлорамина (замачивать не менее часа). Одежду, помимо стирки, необходимо прокипятить со стиральным порошком в течение получаса либо вымачивать в растворе хлорамина. Приобрести его вы можете в любой аптеке без рецепта.

Царапины и потертости, связанные с высоким потоотделением или с сухостью кожи значительно способствуют размножению инфекции и создают для них благоприятную среду. В борьбе с высокой потливостью и опрелостями вам может помочь присыпка на борной кислоте и тальке или чистом уротропине. Ноги рекомендуется обтирать гальманиновой актатионовой присыпкой или иными подсушивающими средствами. Мазь «Радевит» поможет при чрезмерной сухости кожи. Если у вас постоянные мозоли и натоптыши, пользуйтесь специальными кремами, которые можно без труда приобрести в любой аптеке.