

Hasznos
tippek a
körömgomba
megelőzésére

Lépjen a körömgomba útjába!

Fehéres, sárgás, töredezett. Leggyakrabban ezek a körömgomba első tünetei. Bár a betegség szezonja - amikor fejvesztve rohanunk a legközelebbi patikába - csak nyáron kezdődik, a körömgomba sokszor már korábban kialakul. A hónapokon, akár fél éven át tartó kezelés helyett válassza a megelőzést, hogy a nyár kezdetével első útja a strandra vezethessen majd.

A körömgomba az egyik leggyakoribb bőrgyógyászati megbetegedés, mely a felnőtt lakosság körülbelül harmadát érinti. Jellemző tünetei a körmök megvastagodása, elszíneződése, a körmök végeinél jelentkező fehéres, sárgás foltok megjelenése. Ha nem kezeljük időben, a gomba könnyen továbbterjedhet, hónapokkal megnövelve ezzel a kezelés idejét. Mivel a betegség könnyen elkapható, kezelése azonban hosszadalmas és rendszeres odafigyelést igényel, így megéri inkább a megelőzésre törekedni.

Törölje mindig szárazra lábát

A gombák nagy kedvelői a meleg, nyirkos, sötét helyeknek, így érdemes odafigyelni rá, hogy ne teremtünk számukra ilyen körülményeket.

A nem megfelelően megszáritott láb, egész napos, rosszul szellőző cipő hordása, nyilvános helyeken való mezítláb járkálás mind-mind elősegíteti a fertőzés megjelenését

Viseljen papucsot, és ügyeljen törölközője higiénijára

Ügyeljen rá, hogy a nyilvános helyeken, mint például az uszoda, strand, szauna vagy edzőterem, mindig hordjon papucsot. Úszás, fürdés után törölje teljesen szárazra a bőrét, különösen ügyelve a lábujjközökre. Ha többen élnek egy háztartásban szintén fennáll egymás megfertőzésének esélye. Mindig saját törölközőt használjon és fokozottan ügyeljen a megelőzésre amennyiben valaki a családban fertőzött.

Sportoláskor kényelmes, jól szellőző cipőt viseljen

A sportok szerelmeseinek érdemes odafigyelniük, hogy jól szellőző cipőt hordjanak, mely nem nyomja a lábujjait sport közben sem. Ha nincs elég hely a cipőben, mozgás során a körmök deformálódhatnak, a sérüléseken keresztül pedig a gombák könnyen a körömbe hatolhatnak. Ugyan így a körömrágás illetve a körömágy széleinek tépkedése is fokozza a fertőzés esélyét. Ápolja rendszeresen körmét, vágja őket rövidre, így a gombák nehezebben férköznek alájuk, és a cipő sem nyomja meg őket. Érdemes több sportcipőt beszerezni és felváltva használni azokat, valamint mozgás után alaposan kiszárítani őket. Lábaikról se feledkezzen meg, mindig mossa meg őket sportolás után és törölje teljesen szárazra bőrét. Viseljen minden nap tiszta zoknit, ha izzadósabb a lába, cserélje ennél gyakrabban.

Bár a sok apróság betartási elsőre macerásnak tűnhet, kis odafigyeléssel megkímélheti magát a hosszú hónapokon át tartó kezeléstől és attól, hogy a nyárnak zárt cipőben, körmei miatt szégyenkezve vagjon neki.

MYCOSAN

AZ EGÉSZSÉGES LÁBAKÉRT

HATÉKONY MEGOLDÁS KÖRÖMGOMBA KEZELÉSÉRE



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGE VAN,
EGYETLEN DOBOZBAN



Forgalmazó: Coordwell Kft., Elérhetőség: info@coordwell.hu, Azonosító szám: MYC/2017/12/01, Anyaglezárás dátuma: 2017. december

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!