



## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

### Uważaj na grzybicę stóp w sezonie jesienno-zimowym

Z ryzykiem zarażenia się grzybicą stóp kojarzy Ci się głównie lato – częste wizyty na basenie, plaży i wysokie temperatury? Wilgoć i ciepło to czynniki sprzyjające bardzo szybkiemu mnożeniu się grzybów oraz bakterii i takie właśnie warunki towarzyszą często naszym stopom. Ale nie tylko latem. W chłodne dni nasze stopy przez wiele godzin znajdują się w ciepłych butach i skarpetkach, jednocześnie się pocą. Poza tym zimą częściej korzystamy też z wypożyczanego obuwia – narciarskiego, snowboardowego czy łyżwiarskiego. Dzięki kilku zasadom zachowania odpowiedniej higieny można skutecznie uniknąć ryzyka zachorowania – zasady zdradził nam lekarz.

Planujesz zrzucić kilka kilogramów do Sylwestra? A może jednym z postanowień noworocznych będzie zmniejszenie wagi? No właśnie – okres przedsylwestrowy i noworoczny to czas tłumów na siłowniach i w klubach fitness. – *Najważniejszą zasadą profilaktyki grzybicy jest unikanie chodzenia boso* – mówi Waldemar Ferschke, lekarz epidemiolog, wiceprezes Medisept. – *Pod prysznicem obowiązkowo trzeba mieć klapki. Należy także unikać chodzenia bez obuwia w szatni. W przypadku takich zajęć jak joga, które uprawia się boso, należy dokładnie dezynfekować matę przed użyciem i po nim.* O higienę maty warto zadbać bez względu na to, czy jest to nasza prywatna mata, czy klubowa. Kontakt własnej maty z podłogą również może przyczynić się do przenoszenia grzybów i bakterii.

Wiele osób co roku niecierpliwie czeka na rozpoczęcie zimowego sezonu sportowego. Nie każdy posiada jednak własne obuwie sportowe niezbędne do uprawiania poszczególnych dyscyplin i wiele osób musi je wypożyczać, np. buty narciarskie, snowboardowe czy łyżwy. Pewność uniknięcia kontaktu z zarazkami pozwoli zyskać dezynfekcja wnętrza butów specjalnym sprayem do dezynfekcji. Po zdjęciu wypożyczonego obuwia warto także zdezynfekować same stopy. Duże znaczenie ma również dobór skarpet. Skarpety powinny być zrobione z naturalnych materiałów – najlepiej bawełny – które przepuszczają powietrze i zmniejszają potliwość stopy.

Lekarz podkreśla także wagę odpowiedniej pielęgnacji stóp w sezonie jesienno-zimowym w profilaktyce grzybicy. – *Gdy stopy często są przeponcone lub przeciwnie – gdy skóra na stopach jest przesuszona, naturalna bariera ochronna skóry ulega osłabieniu i łatwiej dochodzi do zakażeń. Dlatego stopy należy dokładnie wycierać po kąpieli, zmieniać*



Medisept  
Biuro prasowe  
Listopad 2017, Lublin

## MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

*przeocone lub mokre skarpetki oraz używać kremów nawilżających. Raz na kilka dni można wymoczyć (ale nie za długo!) stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem naturalnego olejku eterycznego o właściwościach antyseptycznych, np. olejku z drzewa herbacianego lub cedrowego – radzi. Poza tym szczególną uwagę powinno się zwracać na paznokcie. Między płytką paznokciową a skórą grzyby, wirusy i bakterie szczególnie łatwo się rozmnażają. Konieczne jest też leczenie wszystkich otarć, odcisków itp. Uszkodzony naskórek jest znacznie podatniejszy na zakażenie niż zdrowa skóra i łatwiej wówczas o poważniejszą infekcję.*

\*\*\*

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. Od 20 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.