

Грибок - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Согласно исследованиям, почти половина населения планеты так или иначе являются носителями грибка. Иммуитет здорового человека хорошо справляется с большинством видов патогенных грибов, но некоторым «не прошенным гостям» иногда удается закрепиться.

Грибок – это заболевание, которое провоцируют патогенные грибы. Это не просто косметический дефект, в организме зараженного человека в результате размножения патогенных грибов накапливаются ядовитые токсины, которые с кровью распространяются по организму.

Ключевые слова: Грибок, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Виды грибковых инфекций

Микозы классифицируют в зависимости от типа грибка и места его локализации:

1. **Онихомикоз провоцируют дерматофиты.** Больше всего от микоза страдают именно ногти. Грибковая инфекция часто поражает части тела, максимально удаленные от кровеносной системы, так как в крови содержатся иммунные клетки.
2. **Дерматомикоз** – это грибковое поражение гладкой кожи. Инфекция появляется на открытых участках тела: руки, ноги, грудь, шея и лицо. К дерматомикозам относится стригущий лишай, разноцветный лишай.
3. **Кандидоз** провоцируют дрожжевые грибки, они поражают слизистые оболочки. Атакуя женскую половину человечества, они вызывают молочницу и вульвовагинит, а у детей проявляются в виде стоматита.
4. **Себорея, микроспория, фавус, трихофития** – это заболевания волосистой кожи головы.
5. **Микоза лор-органов.**

Причины возникновения грибковых заболеваний

Чаще всего причиной грибковой инфекции является снижение иммунитета. Защитные силы организма ослабевают и не могут бороться с грибами. В основном источник заражения нужно искать дома:

- чешуйки кожи больного, пораженного микозом;
- тапочки;

- коврики;
- полотенце, мочалки и другие предметы гигиены и домашнего обихода.

Легко заразиться микозом и в местах большого скопления людей: в сауне, на пляже, в бассейне, в аквапарке. Повышенная влажность и теплый воздух в несколько раз увеличивают возможность заражения. Грибы быстро размножаются, используя для питания продукты обмена веществ кожных покровов.

Длительный прием антибиотиков может спровоцировать микоз. Антибиотики убивают не только инфекцию, но и полезные бактерии, что автоматически приводит к распространению грибка. Поэтому достаточно часто прием антибиотиков заканчивается молочницей или стоматитом [1].

Сахарный диабет [2] создает в организме условия для распространения грибковой инфекции: избыток сахара в крови и ослабленная иммунная система – это идеальная среда для развития микоза.

В период беременности и менопаузы у женщин в организме происходит серьезная гормональная перестройка, которая может спровоцировать грибковую инфекцию.

Негативное воздействие внешних факторов атмосферы в виде пыли, паров щелочей и других токсических веществ, курение, крепкие алкогольные напитки агрессивно влияют на нежную слизистую гортани и могут привести к распространению микоза.

Развитие грибка лор-органов могут вызвать кариозные зубы [3], так как они являются постоянным источником инфекции. Лечение зубов верхней челюсти, корни которых соприкасаются с придаточными пазухами носа, тоже может стать причиной внедрения спор в эту область. Причиной отомихоза может стать банальное попадание воды в ухо во время купания или травмирование нежной кожи наружного уха.

Симптомы грибковых поражений

Грибковое поражение ног начинается с шелушения и сухости стоп. Больного могут беспокоить также зуд и покраснения между пальцами. В случае повышенного потоотделения возможно появление натоптышей, зудящих пузырьков и опрелостей.

При онихомикозе ногти на ногах меняют цвет и форму, они крошатся, растрескиваются, утолщаются и могут отделиться от ногтевого ложа. Споры грибка могут жить в ногтях несколько лет.

Дерматомикоз проявляется на лице, руках, ногах и других открытых участках в виде красной сыпи кольцеобразной формы.

Дрожжевой стоматит начинается с появления налета белого цвета на слизистой рта. По мере распространения инфекции очаги сливаются и, соскоблив налет можно увидеть отечную воспаленную слизистую оболочку.

Молочница характеризуется творожистыми выделениями и зудом. Вульвовагинит – это самое распространенное женское инфекционное заболевание половой сферы.

При поражении грибом волосистой кожи головы наблюдается ломкость и выпадение волос.

Осложнения при грибковых поражениях

Грибковые инфекции чаще всего возникают на фоне ослабленного иммунитета. При микозах иммунитет значительно снижается, что способствует развитию осложнений:

1. Микозы кожи в большинстве случаев сопровождаются кожными заболеваниями.
2. Не долеченный фавус может привести к полному облысению.
3. Онихомикоз может привести к потере ногтя.
4. В результате заболевания в организме накапливаются ядовитые токсины, которые разносятся с кровью по всему организму, что приводит к ухудшению обмена веществ.

Профилактика грибковых заболеваний

- Не ходите без обуви в местах общественного пользования: раздевалках и душевых фитнес-клубов, аквапарках, бассейнах.
- Обрабатывайте поврежденную кожу дезинфицирующими растворами.
- Покупайте удобную обувь из натуральных материалов: кожи, ткани или замши.
- Не надевайте чужую одежду, носки и тапочки.
- Не пользуйтесь чужими полотенцами, расческами и мочалками.
- Если вы посещаете маникюрный салон, то купите свой личный комплект инструментов.
- Соблюдайте гигиену тела.
- Следите за своим иммунитетом, ешьте в достаточном количестве фрукты, ягоды и цитрусовые, а в период межсезонья принимайте витаминные комплексы.

Лечение грибковых заболеваний в официальной медицине

Для предотвращения микоза используют разные противогрибковые препараты, помимо таблеток используют шампуни, порошки, лосьоны. Перед лечением необходимо сдать анализ в лаборатории и выявить возбудителя болезни.

В зависимости от сложности и течения заболевания назначают мази, лечебные лаки и кремы для наружного лечения, в тяжелых случаях назначают прием системных средств. При онихомикозе иногда приходится удалять ногтевую пластину. Грибок пазух носа часто требует хирургического вмешательства.

Противомикозные пероральные препараты в большинстве своем токсичны и имеют много побочных эффектов, поэтому лучше начать лечение на начальной стадии и ограничиться местным воздействием на грибок.

Борьба с микозом – это достаточно продолжительный процесс, который может длиться несколько месяцев. О результатах лечения можно судить не раньше, чем на 7-е сутки. Начав лечение противогрибковыми средствами, продолжайте его согласно аннотации и рекомендации врача, даже если вам показалось, что вы выздоровели. Для получения стабильного результата не прекращайте приемов препаратов в течении двух недель после полного исчезновения клинических симптомов.

Полезные продукты при грибке

Правильно подобранные продукты помогают организму бороться грибом и увеличивают эффективность лечения. Прежде всего, необходимо позаботиться о повышении иммунитета и скорейшей регенерации кожи. Для этого необходимо включить в рацион такие продукты:

- Чеснок [4]. Это растение содержит аллицин – эффективное противогрибковое средство. Полезно съедать ежедневно по зубчику чеснока натощак.
- Гвоздику [5] и корицу [6], которые обладают антигрибковыми свойствами. Масло гвоздики также можно использовать местно, нанося его на пораженные участки кожи.
- Лимоны [7]. Лимонный сок [8] благотворно влияет на печень, которая играет важную роль в борьбе против грибов.
- Корень имбиря [9], который способствует укреплению иммунной [10] системы и обладает противогрибковым эффектом.
- Морковный сок [11], который показан при грибке слизистой. Соком можно обрабатывать и пораженные места.
- Хрен стабилизирует защитные силы ослабленного организма.
- Натуральные йогурты [12], желательно без добавок.
- Все виды капусты и зеленых листовых салатов.
- Овощи, квашенные без сахара.
- Овощи в сыром и вареном виде.
- Кисломолочную продукцию.

Средства народной медицины при грибковых заболеваниях

1. Хороших результатов можно добиться при лечении даже запущенной формы онихомикоза при помощи перекиси водорода. Для этого нужно распарить ноги в воде с добавлением соды, затем приложить к больному ногтю вату, пропитанную перекисью водорода и замотать ногу целлофаном. Компресс держать не меньше часа. В идеале процедуру надо проводить 2-3 раза в день на протяжении нескольких недель. Периодически в течении дня необходимо закапывать под ноготь перекись водорода.
2. При грибке кожи хорошо помогает чеснок. На пораженные участки кожи можно наносить кашицу из чеснока или протирать больное место кусочком чеснока, предварительно мокнув зубчик в соль.

3. При грибке стоп эффективны компрессы из нашатырного спирта. Кусок хлопковой ткани намочите в нашатырном спирте, оберните вокруг ноги и оставьте до полного высыхания.
4. Сода останавливает распространение грибковой инфекции. Кашицу из соды и воды [13] прикладывайте на пораженные участки.
5. Спирт эффективен на начальной стадии грибкового поражения.
6. Свежим соком травы чистотела смазывать участки кожи, поврежденные грибом.
7. При микозах стоп хорошо помогают компрессы с уксусом, можно даже спать в носках, пропитанных уксусом.
8. От грибка между пальцами ног можно избавиться, прикладывая к больным местам кашицу из измельченных листьев мяты [14] и соли.
9. Цветы сирени залить горячей водой и настаивать 150-20 суток. Полученной настойкой смазывать пораженные места.

Опасные и вредные продукты при грибке

Во время лечения для того, чтобы не способствовать распространению грибка, исключите из рациона следующие продукты:

- Картофель [15], бобовые и другие продукты богатые крахмалом [16].
- Сахар и сахаросодержащие продукты свести к минимуму, так как споры грибка живут за счет сахаров.
- Алкоголь, так как он содержит сахар и способствует снижению иммунитета.
- Дрожжевую выпечку, так как дрожжи [17] по своей сути тоже грибы.
- Квас, так как он также содержит дрожжи.
- Сыры с плесенью, потому что плесень — это тоже грибы.
- Сладкие ягоды и фрукты.
- Шоколад.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Стоматит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.43
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24

3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Кариес - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.44
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satíivum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
5. Елисеева, Т. (2022). Гвоздика—доказанная наукой польза специи для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
8. Елисеева, Т. (2022). Лимонный сок—уникальный напиток для восстановления и поддержки организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
9. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
10. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
11. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
15. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Крахмал – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.19
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Дрожжи – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20

[HTML версия статьи](#)

Получено 06.04.2021

Fungus - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. According to studies, almost half of the world's population are carriers of fungus in one way or another. The immune system of a healthy person copes well with most types of pathogenic fungi, but some "uninvited guests" sometimes manage to gain a foothold. Fungus is a disease provoked by pathogenic fungi. It is not just a cosmetic defect, in the body of an infected person as a result of the multiplication of pathogenic fungi accumulate poisonous toxins, which with the blood spread through the body.