

Грибок - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Згідно з дослідженнями майже половина населення планети так чи інакше є носіями грибка. Імунітет здорової людини добре справляється з більшістю видів патогенних грибів, але деяким «не проханим гостям» іноді вдається закріпитись.

Грибок – це захворювання, що провокують патогенні гриби. Це не просто косметичний дефект, в організмі зараженої людини внаслідок розмноження патогенних грибків накопичуються отруйні токсини, які з кров'ю поширюються організмом.

Ключові слова: Грибок, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Види грибкових інфекцій

Мікози класифікують залежно від типу грибка та місця його локалізації:

1. **Онїхоммікоз провокують дерматофіти.** Найбільше від мікозу страждають саме нігті. Грибкова інфекція часто вражає частини тіла, максимально віддалені від кровоносної системи, оскільки у крові містяться імунні клітини.
2. **Дерматомікоз** – це грибкова поразка гладкої шкіри. Інфекція з'являється на відкритих ділянках тіла: руки, ноги, груди, шия та обличчя. До дерматомікозів відноситься стригучий лишай, різнобарвний лишай.
3. **Кандидоз** провокують дріжджові грибки, вони вражають слизові оболонки. Атакуючи жіночу половину людства, вони викликають молочницю та вульвовагініт, а у дітей проявляються у вигляді стоматиту.
4. **Себорея, мікроспорія, фавус, трихофітія** – це захворювання волосистої шкіри голови.
5. **Мікоза лор-органів** .

Причини виникнення грибкових захворювань

Найчастіше причиною грибкової інфекції є зниження імунітету. Захисні сили організму слабшають і можуть боротися з грибами. В основному джерело зараження потрібно шукати вдома:

- лусочки шкіри хворого, ураженого мікозом;
- капці;
- килимки;

- рушник, мочалки та інші предмети гігієни та домашнього обходу.

Легко заразитися мікозом і в місцях великого скупчення людей: сауна, пляж, басейн, аквапарк. Підвищена вологість та тепле повітря у кілька разів збільшують можливість зараження. Гриби швидко розмножуються, використовуючи продукти обміну речовин шкірних покривів.

Тривалий прийом антибіотиків може спровокувати мікоз. Антибіотики вбивають не тільки інфекцію, а й корисні бактерії, що автоматично призводить до поширення грибка. Тому досить часто прийом антибіотиків закінчується молочницею або стоматитом [1].

Цукровий діабет [2] створює в організмі умови для поширення грибкової інфекції: надлишок цукру в крові та ослаблена імунна система – це ідеальне середовище для розвитку мікозу.

У період вагітності та менопаузи у жінок в організмі відбувається серйозна гормональна перебудова, яка може спровокувати грибкову інфекцію.

Негативний вплив зовнішніх факторів атмосфери у вигляді пилу, пари лугів та інших токсичних речовин, куріння, міцні алкогольні напої агресивно впливають на ніжну слизову оболонку гортані та можуть призвести до поширення мікозу.

Розвиток грибка лор-органів можуть викликати каріозні зуби [3], оскільки є постійним джерелом інфекції. Лікування зубів верхньої щелепи, коріння яких стикається з підрядними пазухами носа, теж може стати причиною впровадження суперечок у цю область. Причиною отомікозу може стати банальне попадання води у вухо під час купання або травмування ніжної шкіри зовнішнього вуха.

Симптоми грибкових поразок

Грибкова поразка ніг починається з лущення та сухості стоп. Хворого можуть турбувати також свербіж та почервоніння між пальцями. У разі підвищеного потовиділення можлива поява натоптишів, пухирців, що сверблять і поприлостей.

При оніхомікозі нігті на ногах змінюють колір і форму, вони кришаться, розтріскуються, товстають і можуть відокремитися від нігтьового ложа. Суперечки грибка можуть жити у нігтях кілька років.

Дерматомікоз проявляється на обличчі, руках, ногах та інших відкритих ділянках у вигляді червоного висипу кільцеподібної форми.

Дріжджовий стоматит починається з появи нальоту білого кольору на слизовій оболонці рота. У міру поширення інфекції вогнища зливаються і, зіскобивши наліт, можна побачити набряклу запалену слизову оболонку.

Молочниця характеризується сирними виділеннями та свербінням. Вульвовагініт - це найпоширеніше жіноче інфекційне захворювання статеві сфери.

При ураженні грибком волосистої шкіри голови спостерігається ламкість та випадання волосся.

Ускладнення при грибкових ураженнях

Грибкові інфекції найчастіше виникають і натомість ослабленого імунітету. При мікозах імунітет значно знижується, що сприяє розвитку ускладнень:

1. Мікози шкіри здебільшого супроводжуються шкірними захворюваннями.
2. Недолікований фавус може призвести до повного облісіння.
3. Оніхомікоз може призвести до втрати нігтя.
4. Внаслідок захворювання в організмі акумулюються отруйні токсини, які розносяться з кров'ю по всьому організму, що призводить до погіршення обміну речовин.

Профілактика грибкових захворювань

- Не ходіть без взуття у місцях громадського користування: роздягальнях та душових фітнес-клубів, аквапарках, басейнах.
- Обробляйте пошкоджену шкіру розчинами, що дезінфікують.
- Купуйте зручне взуття з натуральних матеріалів: шкіри, тканини чи замші.
- Не надягайте чужий одяг, шкарпетки та капці.
- Не користуйтеся чужими рушниками, гребінцями та мочалками.
- Якщо ви відвідуєте манікюрний салон, купіть свій особистий комплект інструментів.
- Дотримуйтесь гігієни тіла.
- Слідкуйте за своїм імунітетом, їжте у достатній кількості фрукти, ягоди та цитрусові, а в період міжсезоння приймайте вітамінні комплекси.

Лікування грибкових захворювань в офіційній медицині

Для запобігання мікозу використовують різні протигрибкові препарати, крім таблеток використовують шампуні, порошки, лосьйони. Перед лікуванням необхідно здати аналіз у лабораторії та виявити збудника хвороби.

Залежно від складності та перебігу захворювання призначають мазі, лікувальні лаки та креми для зовнішнього лікування, у тяжких випадках призначають прийом системних засобів. При оніхомікозі іноді доводиться видаляти нігтьову пластину. Грибок пазух носа часто потребує хірургічного втручання.

Протимікозні пероральні препарати здебільшого токсичні і мають багато побічних ефектів, тому краще розпочати лікування на початковій стадії та обмежитися місцевим впливом на грибок.

Боротьба з мікозом – це досить тривалий процес, який може тривати кілька місяців. Про результати лікування можна судити не раніше, ніж на 7 добу. Почавши лікування протигрибковими засобами, продовжуйте його згідно з анотацією та рекомендацією лікаря, навіть якщо вам здалося, що ви одужали. Для отримання стабільного результату не припиняйте прийоми препаратів протягом двох тижнів після повного зникнення клінічних симптомів.

Корисні продукти при грибку

Правильно підібрані продукти допомагають організму боротися грибком та збільшують ефективність лікування. Насамперед, необхідно подбати про підвищення імунітету та якнайшвидшу регенерацію шкіри. Для цього необхідно включити до раціону такі продукти:

- Часник [4]. Ця рослина містить аліцин – ефективний протигрибковий засіб. Корисно з'їдати щодня по зубчику часнику натще.
- Гвоздику [5] і корицю [6], які мають антигрибкові властивості. Олію гвоздики також можна використовувати місцево, завдаючи його на уражені ділянки шкіри.
- Лимони [7]. Лимонний сік [8] благотворно впливає на печінку, яка відіграє важливу роль у боротьбі проти грибків.
- Корінь імбиру [9], який сприяє зміцненню імунної [10] системи та має протигрибковий ефект.
- Морквяний сік [11], який показаний при грибку слизової. Соком можна обробляти і уражені місця.
- Хрін стабілізує захисні сили ослабленого організму.
- Натуральні йогурти, бажано без добавок.
- Всі види капусти та зелених листових салатів.
- Овочі, квашені без цукру.
- Овочі у сирому та вареному вигляді.
- Кисломолочну продукцію.

Засоби народної медицини при грибкових захворюваннях

1. Хороших результатів можна досягти при лікуванні навіть запущеної форми оніхомікозу за допомогою перекису водню. Для цього потрібно розпарити ноги у воді з додаванням соди, потім прикласти до хворого на нігтя вату, просочену перекисом водню і замотати ногу целофаном. Компрес тримати щонайменше години. В ідеалі процедуру треба проводити 2-3 рази на день протягом кількох тижнів. Періодично протягом дня необхідно закопувати під ніготь перекис водню.
2. При грибку шкіри добре допомагає часник. На уражені ділянки шкіри можна наносити кашку з часнику або протирати хворе місце шматочком часнику, попередньо мокнувши зубчик у сіль.
3. При грибку стоп ефективні компреси із нашатирного спирту. Шматок бавовняної тканини намочіть у нашатирному спирті, оберніть навколо ноги та залиште до повного висихання.
4. Сода зупиняє поширення грибкової інфекції. Кашку з соди та води [13] прикладайте на уражені ділянки.

5. Спирт ефективний на стадії грибкового ураження.
6. Свіжим соком трави чистотілу змащувати ділянки шкіри, пошкоджені грибом.
7. При мікозі стоп добре допомагають компреси з оцтом, можна навіть спати в шкарпетках, просочених оцтом.
8. Від грибка між пальцями ніг можна позбутися, прикладаю до хворих місць кашку з подрібненого листя м'яти [14] та солі.
9. Квіти бузку залити гарячою водою та наполягати 150-20 діб. Отриманою настоякою змащувати уражені місця.

Небезпечні та шкідливі продукти при грибку

Під час лікування для того, щоб не сприяти поширенню грибка, виключіть із раціону такі продукти:

- Картопля [15], бобові та інші продукти багаті на крохмаль [16].
- Цукор і цукрозмішувальні продукти звести до мінімуму, тому що суперечки грибка живуть за рахунок цукрів.
- Алкоголь, оскільки він містить цукор та сприяє зниженню імунітету.
- Дріжджову випічку, тому що дріжджі [17] за своєю суттю теж гриби.
- Квас, оскільки він також містить дріжджі.
- Сири з пліснявою, бо пліснява — це також гриби.
- Солодкі ягоди та фрукти.
- Шоколад.

Література

1. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Стоматит – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.43
2. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Діабет - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
3. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Карієс - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.44
4. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
5. Єлісєєва, Т. (2022). Гвоздика - доведена наукою користь спеції для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163

6. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
7. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
8. Єлісєєва, Т. (2022). Лимонний сік - унікальний напій для відновлення та підтримки організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (22), 17-22. DOI: 10.59316/.vi22.207
9. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
10. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
11. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
13. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
14. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. *Menta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
15. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solanum tuberosum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
16. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Крохмаль – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.19
17. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Дріжджі – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.20

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.