

# Μύκητες στα πόδια

## Ο γιαγός του ε!



Αποτελούν τους πιο ανεπιθύμητους επισκέπτες του καλοκαιριού και έχουν αδυναμία στα πέλματα. Ο λόγος για τους μύκητες που συνήθως οφείλονται σε δερματόφυτα και αναπτύσσονται κυρίως στις μεσοδακτύλιες πτυχές, όταν υπάρχει υγρασία, δηλαδή νερό ή ιδρώτας. Εμφανίζονται σαν απολέπιση της επιδερμίδας ανάμεσα ή σαν διαβρώσεις

(σχισίματα) που συχνά συνοδεύονται από δυσσομία. Όπως εξηγεί η κυρία **Ευαγγελία Παπακωνσταντίνου**, δερματολόγος και επιστημονική συνεργάτις στο νοσοκομείο «Ανδρέας



Συγγρός», επιβάλλεται να θεραπευτούν γιατί αποτελούν πύλη εισόδου για άλλα μικρόβια. Αυτό πρόβλημα επιμείνει μπορεί να εξελιχθεί σε χρόνια μυκητίαση, ενώ ενδέχεται να επεκταθεί και στα νύχια. Για να προλάβετε την εμφάνισή τους, πρέπει να πλένετε και να σκουπίζετε καλά τα πέλματά σας. Επίσης, αποφύγετε να φοράτε καθημερινά τα ίδια παπούτσια και φροντίστε να τα αφήνετε να στεγνώνουν καλά. Προληπτικά μπορείτε να χρησιμοποιείτε πούδρες, που απορροφούν τον ιδρώτα και να φοράτε σαγιονάρες, όταν κυκλοφορείτε σε γυμναστήρια ή πισίνες. Αν προσβληθείτε από μύκητες, θα χρειαστείτε θεραπεία για τουλάχιστον 2 εβδομάδες. Η αγωγή γίνεται τοπικά με κρέμες, σαπούνια και πούδρες ή με τη χορήγηση αντιμυκητιασικών χαπιών.