

محافظت پاها از عفونت قارچی

عفونت قارچی ناخن پا ممکن است سالها ادامه پیدا کند بدون اینکه باعث ایجاد درد یا نشانه دیگری شود که فرد را به جستجوی درمان وادارد.



عفونت قارچی ناخن پا ممکن است سالها ادامه پیدا کند بدون اینکه باعث ایجاد درد یا نشانه دیگری شود که فرد را به جستجوی درمان وادارد.

در عین حال ممکن است ناخن دچار عفونت قارچی، ضخیم شود، تغییر رنگ پیدا کند یا شکننده شود، و باعث ناراحتی فرد شود.

عمل به این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند تا اصولاً از عفونت قارچی پا پیشگیری کنید:

•#8226;پاهای تان را با آب و صابون بشویید، و بعد به طور کامل خشک کنید.

•#8226;پنجه پا و انگشتان تان را به طور مرتب واری کنید، و به دنبال مناطقی از پوست باشید که ترک خورده‌اند یا خارش دارند.

•#8226;در دوش‌های عمومی یا سونا با پای برهنه راه نروید. از صندل یا دمپایی راحتی استفاده کنید.

•#8226;جوراب و کفش خود را به طور مرتب تغییر دهید.

•#8226;ناخن‌های پای تان را به طور مستقیم بگیرید.

•#8226;کفش‌های اندازه پای تان بپوشید که از مواد قابل تهویه ساخته شده باشند، و از پوشیدن جوراب شلواری‌های تنگ پرهیز کنید.

•#8226;به طور مرتب ناخنگیر و قیچی مورد استفاده برای پای تان را ضدعفونی کنید.

•#8226;در صورتی که گمان می‌کنید دچار عفونت قارچی ناخن هستید، از استفاده از پولیش ناخن خودداری کنید.