نصائح للحد من نمو الفطريات الجلدية في فصل الصيف



تعتبر الفطريات الجلدية من المشاكل التي يعرفها الجميع تقريبا، والتي يزداد انتشارها خلال فصل الصيف بالتحديد.
يحصل ذلك جراء ارتفاع درجات الحرارة وارتفاع مستويات الرطوبة.

وهذان السببان كافيين لنمو وتكاثر الفطريات الجلدية.
من اكثر الاماكن التي تنمو فيها الفطريات الجلدية:

- بين اصابع القدمين
- المنطقة الواقعة بين البطن والفخذ
- تحت الابط
- في المهبل
- في كل الثنيات التي تعتبر بيئة دافئة ورطبة

نقدم لكم مجموعة من النصائح لمنع نمو الفطريات الجلدية، او الحد منها:
- تهوية القدمين، خاصة اذا كنتم معتادين على انتعال احذية مغلقة. خلال الصيف، من المحبذ انتعال الاحذية المفتوحة.
- اهتموا بلبس جوارب مصنوعة من القطن، وكذلك لبس الملابس الداخلية القطنية الواسعة التي

لا تلتصق بالجسم .

– الغسل اليومي للاماكن التي من الممكن ان تنمو فيها الفطريات بالماء والصابون المعقم، و قوموا بتجفيفها جيدا بواسطة منشفة. اهتموا بشكل خاص بمنطقة بين اصابع القدمين ومنطقة الاربية.

– عند دخول الحمامات العامة او في برك السباحة، من المحبذ انتعال احذية خفيفة, من اجل منع الاصابة بعدوى الفطريات الجلدية.

– اهتموا بتنشيف اجسادكم بواسطة مناشفكم الخاصة التي لا يستخدمها بقية افراد العائلة.

– من المحبذ ان تمتنعوا عن لبس الجوارب المصنوعة من "النايلون".

– ولكل من يمارسون الرياضة، ارتداء الملابس القطنية وتجنب احتكاك الرجلين ببعضهما البعض.