



Οι μύκητες δεν κάνουν διακρίσεις και ούτε τα πεντάστερα ξενοδοχεία με τις πολυτελείς πισίνες ούτε οι άρτια οργανωμένες παραλίες πρέπει να σε εφησυχάζουν, αφού τα μικρόβια στα πόδια μπορούν να αναπτυχθούν εύκολα από τη μια στιγμή στην άλλη, αρχίζοντας το καταστροφικό τους έργο, ακόμη και αν όλα γύρω σου είναι φαινομενικά πεντακάθαρα. Ειδικά αν συνηθίζεις να κυκλοφορείς ξυπόλητη, περιλαμβάνεται αυτόματα στις ομάδες υψηλού κινδύνου για μυκητίαση, μια χρόνια και επώδυνη πάθηση, που παρουσιάζει έξαρση τους καλοκαιρινούς μήνες.

Πρώτο ενδεικτικό σημάδι θεωρείται η έντονη κακοσμία που επιμένει, επόμενο στάδιο είναι η φαγούρα συνδυαστικά με πόνο ανάμεσα στα δάχτυλα και στο τελικό στάδιο μιλάμε για ανοιχτές πληγές έως και παραμορφώσεις σε νύχια και δέρμα.

Ωστόσο η πρόληψη είναι πολύ σημαντική για να προλάβεις την μυκητίαση, σύμφωνα με τους ειδικούς: Σκούπιζε σχολαστικά τα πόδια σου μετά από κάθε επαφή σου με το νερό και ειδικά τα σημεία ανάμεσα στα δάχτυλα. Φόρα πάντα τις σαγιονάρες σου στην πισίνα ή τις ντουζιέρες. Πες «όχι» στα αθλητικά παπούτσια ή σε άλλα κλειστά υποδήματα και, αν αυτό δεν μπορεί να αποφευχθεί, θυμήσου να φοράς βαμβακερές κάλτσες τις οποίες θα πλένεις σε υψηλή θερμοκρασία. Να έχεις τη δική σου πετσέτα μόνο για τα πόδια και να την αλλάζεις συχνά.