



Zeigt her
eure Füße,
zeigt her
eure Schuh

Fußpilz erkennen
Fußpilz loswerden

أرونا أقدامكم، أرونا أحذيتكم

التعرف على فطريات القدم
التخلص من فطريات القدم



Fußpilz
erkennen

التعرف على فطريات القدم

Die **ersten Anzeichen von Fußpilz** sind nicht selten ein unangenehmes **Jucken** oder **Brennen**.

Um bei der Diagnose sicher zu gehen, sollte grundsätzlich ein Arzt befragt werden.

Wer aber schon einmal von Fußpilz betroffen war, kennt die **typischen Veränderungen der Haut**:

- Rötung und Entzündung der Haut
- Schuppen- oder Bläschenbildung
- Weißliche Auflagerungen
- Hautrisse zwischen den Zehen, meist am kleinen Zeh beginnend, auch blutig
- Übler Geruch der Füße

ليس من النادر أن تتمثل المؤشرات الأولى للإصابة بفطريات القدم بحكة والتهاب مزعجين.
يتعين من أجل التأكد من التشخيص التوجه مبدئياً إلى الطبيب.

ولكن من سبق له وأن كان مصاباً بفطريات القدم يعرف التغيرات النموذجية التي تطرأ على الجلد:

- احمرار والتهاب الجلد
- تكون قشور وفقايع
- ترسبات تميل إلى اللون الأبيض
- تشققات جلدية بين أصابع القدمين، تبدأ غالباً عند الإصبع الصغير، وقد تكون دائمة
- رائحة كريهة للقدمين



Ursachen
von Fußpilz

اسباب فطريات القدم

Die **genaue Quelle** einer Fußpilzerkrankung zu benennen, ist nicht immer möglich, denn Hautpilze sind **ganz natürliche Bewohner unserer gesunden Haut**.

Der **Grund**, warum diese Hautpilze dann eine Erkrankung auslösen, ist in den häufigsten Fällen eine Kombination der folgenden Faktoren:

- **Vermehrter Kontakt** mit Hautpilzerregern (siehe Übertragungsquellen)
- **Geschwächtes Immunsystem**
z. B. durch Begleiterkrankungen wie Diabetes
- **Gute Wachstumsbedingungen**
z. B. durch verbesserungsbedürftige Hygiene

5

ليس من الممكن دوماً تحديد مصدر المرض الفطري للقدمين بدقة، وذلك لأن فطريات الجلد عبارة عن سكان طبيعيين لبشرتنا السليمة.

أما سبب تسبب هذه الفطريات الجلدية بمرض معين فقد يعود في أغلب الحالات إلى تجمع العوامل التالية:

- **اتصال متزايد** بمسببات الفطريات الجلدية (أنظر إلى مصادر نقل العدوى)
- **جهاز مناعة ضعيف** نظراً لوجود أمراض مرافقة كمرض السكر مثلاً
- **توفر ظروف جيدة** لنمو الفطريات ناجمة عن نظافة غير كافية



Übertra-
gungsquellen
für Fußpilz

مصادر نقل عدوى فطريات القدم

Besonders der vermehrte Kontakt mit Pilzerregern erhöht das Infektionsrisiko. Typische **Übertragungsquellen** sind:

- **Sportschuhe** und **-bekleidung**
- **Arbeitsschuhe, Sicherheitsschuhe**
- **Umkleidekabinen, Schwimmbäder, Fitnessstudio, Sauna**
- **Hotelzimmer**
- Übertragung durch betroffene Familienmitglieder, z. B. durch die **Mitbenutzung von Handtüchern** oder **Nagelscheren/-knipsern**.

7

الاتصال المتزايد بمسببات الفطريات يزيد بوجه خاص من خطر العدوى. فيما يلي بعض مصادر نقل العدوى النموذجية:

- الأحذية والملابس الرياضية
- أحذية العمل، أحذية السلامة
- حجرات تغيير الملابس، المسابح، استوديو اللياقة البدنية، الساونا
- غرف الفنادق
- انتقال العدوى من أفراد العائلة الآخرين من خلال الاستخدام المشترك للمناشف أو مقصات/قصصات الأظافر مثلاً.



Fußpilz
wieder
loswerden

التخلص من فطريات القدم

Trockene, luftige Wärme ist die beste Waffe gegen den Fußpilz. Gerade in der Behandlungsphase ist ein **gutes Hautklima** für die Heilung entscheidend.

- Vermeiden Sie enge, geschlossene Schuhe.
- Tragen Sie – wenn möglich – offene Schuhe.
- Gehen Sie aber nicht barfuß, um Eigen- und Fremdansteckung zu vermeiden.
- Tragen Sie Socken aus atmungsfähigen Materialien (beispielsweise Baumwolle).

الدفء والهواء الجاف أفضل سلاح يمكن استخدامه ضد فطريات القدم.
يمثل توفر إمكانية وصول هواء كاف للجلد خصوصا في فترة العلاج
عاملا هاما من أجل التماثل للشفاء.

• تجنب ارتداء أحذية ضيقة ومغلقة.

• ارتد - قدر الإمكان - أحذية مفتوحة.

• لا تمش حافيا للحيلولة دون تعريض نفسك أو تعريض آخرين للعدوى.

• ارتد جواربا مصنوعة من مواد تسمح بدخول الهواء (كالقطن مثلا).



Die richtige
Fußhygiene

النظافة السليمة للقدمين

- Die Füße, insbesondere die Zehenzwischenräume, am besten **vor dem Zubettgehen** mit einer milden Seife gründlich waschen.
- Entzündete Bereiche nicht abrubbeln, sondern trockentupfen. Hautschuppen können vorsichtig entfernt werden.
- Zehenzwischenräume **vorsichtig mit einem Haarfön trocknen**. Eine luftige, gut getrocknete Haut erschwert dem Fußpilz das Wachstum und der Wirkstoff kann besser eindringen.
- Handtücher, Socken und Bettwäsche bei mindestens 60 °C oder mit einem speziellen **pilzabtötenden Waschmittel** waschen.

• قم بغسل القدمين، وخصوصا المناطق بين أصابع القدمين، بعناية بصابون خفيف، علما بأن من المستحسن القيام بذلك قبل الخلود إلى النوم.

• لا تقم بتجفيف المناطق الملتهبة عن طريق مسحها، بل عن طريق الربت عليها بلطف. أزل القشور الجلدية بحذر.

• قم بتجفيف المناطق بين أصابع القدمين باستعمال مجفف للشعر. من شأن الجلد المجفف بشكل جيد وتوفير إمكانية وصول هواء كاف إليه أن يعرقل عملية نمو فطريات الجلد وأن يزيد من نسبة تسرب المادة المضادة في الجلد.

• قم بغسل المناشف والجوارب وشراشف السرير بدرجة حرارة 60 درجة مئوية على الأقل أو بمسحوق غسيل خاص مبيد للفطريات.

Fußpilz richtig behandeln



Mykosert® Creme mit 2 % Sertaconazolnitrat / **Mykosert® Spray** Lösung mit 2 % Sertaconazolnitrat **Wirkstoff:** Sertaconazolnitrat **Anw.:** *Creme:* Pilzinfekt. der Haut, verursacht durch Dermatophyten (z.B. Fußpilz) od. Hefen (z.B. Malassezia-Arten b. Pityriasis versicolor od. seborrhoischer Dermatis). *Lösung:* Pityriasis versicolor sowie b. Pilzinfekt. der Haut, die durch Dermatophyten verursacht werden (z.B. Fußpilz). *Creme:* Enth. Parabene u. Sorbinsäure. *Lösung:* Enth. Propylenglycol u. Glycerinormal. Gebrauchsinfo. beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker (MK/100315/LW/G)

العلاج السليم لفطريات القدم

كريم Mykosert® مع ٢٪ سرتاكونازول نترات / محلول بخاخ Mykosert® مع ٢٪ سرتاكونازول نترات
المادة الفعالة: سرتاكونازول نترات
مجالات الاستخدام: الكريم: العدوى الفطرية للجلد، الناجمة عن الفطريات الجلدية (كفطريات القدم) أو الخمائر (كأنواع الملاسيزيا بالنسبة للتينيا الملونة أو التهاب الجلد الدهني). المحلول: عند الإصابة بالتينيا الملونة والعدوى الفطرية للجلد الناجمة عن الفطريات الجلدية (كفطريات القدم). الكريم: يحتوي على برباين وحمض السوربيك. المحلول: يحتوي على بروبيلين جلوكول وجليسرين فورمال. يرجى مراعاة المعلومات الخاصة بالاستخدام.
يرجى لمعرفة المخاطر والآثار الجانبية قراءة الورقة المرفقة بالدواء والتوجه إلى الطبيب أو الصيدلي

Fußpilz heilt meist nicht ohne Therapie, deshalb sollte die Behandlung **schon bei den ersten Anzeichen** begonnen werden.

Tragen Sie Mykosert® vor dem Zubettgehen dünn auf die betroffenen Hautbereiche auf. Auch angrenzende und schwer zugängliche Bereiche, wie Nagelränder, sollten behandelt werden. Bei Fußpilz kann die **1-mal tägliche Anwendung** von Mykosert® ausreichen. Bei hartnäckigen Pilzinfektionen sollte 2-mal täglich im Abstand von 12-Stunden behandelt werden.

Nach dem Abklingen der Symptome sollte mindestens noch 2 Wochen weiterbehandelt werden.

Der Körper benötigt für eine vollständige Regeneration der Haut zirka 28 Tage. **Um ein Wiederaufflammen der Erkrankung zu vermeiden** wird empfohlen, die Behandlung möglichst lange über diesen Zeitraum weiterzuführen.

يتعين البدء بعلاج الفطريات عند ظهور أول الأعراض، وذلك لأن الفطريات لا تزول غالبا إلا بعلاج طبي.

ضع طبقة دقيقة من Mykosert® على المناطق الجلدية المصابة قبل الخلود إلى النوم. يتعين أيضا معالجة المناطق المحاذية للمناطق المصابة والأماكن التي يصعب الوصول إليها كأطراف الأظافر. من الممكن أن يكون استخدام Mykosert® مرة واحدة في اليوم كافيا للتخلص من فطريات القدم. أما بالنسبة للعدوى العنيدة بالفطريات فيتعين استخدام المستحضر مرتين في اليوم، أي مرة كل ١٢ ساعة.

كما ينبغي بعد زوال حدة الأعراض الاستمرار بالعلاج لمدة أسبوعين على الأقل.

أجسامنا تحتاج إلى قرابة ٢٨ يوما كي تتمكن من تجديد الطبقة الجلدية بشكل كامل. ينصح للحيلولة دون عودة المرض من جديد الاستمرار بالعلاج بعد هذه المدة لأطول فترة ممكنة.





Eine starke Empfehlung bei Haut- und Fußpilz.

Mykosert[®]

نصيحة قوية لعلاج فطريات الجلد والقدم.

 **Dr. Pflieger**
ARZNEIMITTEL
AUS BAMBERG

886191

Arabische
Übersetzung