

## Ayak mantarından korunma yolları nelerdir?

Bazı basit kurallara uyararak ayak mantarından korunabilirsiniz:

- Ayaklarınızı her gün yıkayın ve özellikle parmak aralarını iyice kurulayın
- Özellikle sıcak aylarda sıkı ayakkabı ve çoraplardan kaçın
- Teri emen pamuklu çoraplar giyin, günlük olarak veya nemliyse daha sık değiştirin.
- Yaz aylarında ayakkabıların içine mantara karşı koruyucu toz pudralardan kullanın
- Tırnak makası, terlik, çorap, ayak havlularınızı kimseye paylaşmayın
- Tırnaklarınızı düzenli olarak kesin
- Eskimiş ayakkabılarınızı, sıklıkla çok sayıda enfeksiyöz mikroorganizma barındırdığı için kullanmamalı ya da dezenfektanlar veya antifungal pudralar ile işlemden geçirdikten sonra kullanmalısınız.
- Kullandığınız yüzme havuzunun temizliğine dikkat edin.

“  
**Deri hastalığınız  
olduğunda  
dermatoloğunuza  
başvurun.  
Derinizi  
dermatologlara  
emanet edin.**  
”

### Türk Dermatoloji Derneği

Sedat Simavi Sokak No:42-3 Çankaya Ankara  
<http://www.turkdermatoloji.org>



## Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

### Tinea Pedis (Ayak Mantarı)

**Tinea Pedis (ayak mantarı); ayakların *Dermatofit* denilen mantarlarla oluşan yüzeysel enfeksiyonudur. Genellikle ergenlik sonrasında, sıklıkla erkeklerde rastlanan bir hastalıktır.**



Ayak parmak aralarında Tinea Pedis

## Hastalığın belirtileri nelerdir?

Ayak tabanı ve yan kısımlarında kuru, beyaz renkli kabuklanma, kalınlaşma, çatlama ve özellikle 4.-5. ayak parmak aralarında nemli görünüm belirgindir. Kaşınması çok şiddetli olabilir ve kötü koku eşlik edebilir. Halk arasında "Mayasıl" adı verilen ayak parmak arası yerleşiminde kuru soyulmalar bazen de peynirimsi beyaz görünümde oluşabilir.

## Ayak mantarı mikrobi hangi ortamlarda bulunur?

Ayak mantar mikrobi olan dermatofitler dış çevrede bulunan, insandan insana bulaşabilen ve uygun sıcaklık (25-37°C), nem ve karbondioksit (CO<sub>2</sub>) koşullarında, hastalığa neden olan mantarlardır. Nem mantarın çoğalması için en uygun ortamı sağlar.



Ayak tabanında ince kabuklarla Tinea Pedis

## Ayak mantarı oluşumunu kolaylaştıran etkenler nelerdir?

Ayak terlemesi, banyo/yüzme sonrasında iyi kurulama, sıkı çorap ve ayakkabılar, uzun süre kapalı ayakkabı giyme, sıcak iklimin katkısıyla ayak mantarı gelişimi kolaylaşır. Ayakların yıkandıktan sonra iyi kurulamayıp nemli bırakılması mantar üremesi için en sık karşılaşılan problemdir.

## Ayak mantarı bulaşıcı mıdır?

Mantar enfeksiyonları bulaşıcıdır; vücudun bir bölgesinden diğer bir bölgesine, eşyalardan veya insandan insana, hayvanlardan insanlara bulaşabilir. Bulaşma doğrudan ayak ayağa sürtünme yoluyla olabileceği gibi terlik, çorap, ayakkabı, havlu gibi, ortak kullanılan eşyalardan veya banyo, küvet, plaj, hamam soyunma odaları, spor salonları gibi halka açık ortak kullanım alanlarından bulaşabilirler. Ayak tırnaklara bulaşma ise daha çok tırnak makası, törpü gibi tırnakta zedelenme de yapabilen ortak eşyalar aracılığıyla olur.

## Ayak mantarının tedavisi nasıldır?

Tedavi, dermatologunuzun önerdiği şekilde düzgün uygulanırsa çok daha kolay ve etkili olacaktır. Hastalık şiddetine göre sürme veya ağızdan alınan tabletlerle tedavi uygulanır. Ayak derisi için en az bir ay düzenli tedavi gerekecektir. Tedavi yanında korunma önlemlerine uyulması hem tedavinin başarısını olumlu yönde etkileyecektir hem de bulaşma ve yinelenmeleri önlemek için çok önemlidir.

## Ayak mantarı tedavi edilmez ise neler olabilir?

Kaşınma yoluyla sıyrıklar açılması bakteriler için giriş kapısı oluşturur. Şeker hastalığı, varisler gibi damar dolaşım bozukluğu olan kişilerde ayak bakımının kötü olması ve ayak mantar hastalığı tekrarlayan selülit (derin deri enfeksiyonu) ve osteomyelit (kemik iltihabı) gibi ciddi sağlık problemlerine neden olabilir.