

Нігті також можуть хворіти

Руки та нігті можуть дуже багато розказати про ставлення людини до свого зовнішнього вигляду і здоров'я. Нігті є відображенням внутрішнього стану нашого організму. Зміна їх кольору, товщини та форми зазвичай повідомляє про певні проблеми в організмі. Хвороби нігтів зустрічаються досить часто і є однією з найпоширеніших причин звернень до дерматологів. Для того, щоб зберегти красу та здоров'я своїх нігтів, необхідно знати, як ці хвороби проявляються, як їх правильно лікувати та попереджати.

Спеціалісти виділяють грибкові та негрибкові захворювання нігтів

– Проблема грибкового ураження нігтів (оніхомікоз) особливо актуальна влітку, коли ми проводимо час біля річки, на морі, ходимо босоніж, – розповідає доктор медичних наук, професор, науковий консультант медико-консультативного центру «Клініка Дерматологія» Костянтин Іщейкін. – Проявляється грибкова хвороба вже восени. Люди надівають закриті взуття, де тепле і вологе середовище дозволяє грибкам розповсюджуватися у нігтьовій пластинці. Особливо грибки люблять тісне незручне взуття із синтетичними матеріалами всередині.

Грибки, які найчастіше паразитують на нігтях, передаються від людини до людини або через предмети вжитку – взуття, рушники, в роздягальнях на килимках, в басейнах, душових, у спортивних залах, варіантів може бути багато. Мають значення й умови праці. Люди, які працюють у вологих приміщеннях, які змушені на роботі постійно носити тісне взуття, перебувають у зоні ризику. До речі, якщо є відповідний хворий у сім'ї, то ймовірність заразитися іншим членом становить близько 60 відсотків, зазначає спеціаліст.

– Але для захворювання нігтів недостатньо тільки інфікованої людини поруч. Потрібний ще знижений імунітет і навіть спадкова схильність. Якщо людина загартована, з добрим імунітетом і гарним станом здоров'я, інфекція їй не загрожує. Але це за умови, що вона дотримується всіх правил гігієни та догляду за собою, – зазначив Костянтин Євгенович.

Колір нігтів допомагає діагностувати хвороби

Грибок на нігтях може розвиватися роками.

– При рубромікозі ми можемо бачити потовщені, бугристі нігтьові пластинки, що можуть нагадувати кігті птиці (оніхогрифоз). Колір нігтів може бути жовтуватокоричневим, а нігтьова пластинка дуже стоншеною (оніхолізіс). При пліснявих чи дріжджових грибках нігті мають сіруватий колір з можливим розламуванням, роздвоєнням на кінці. Крихкість і тьмяність також є ознаками грибкової інфекції, – пояснює Костянтин Іщейкін.

Та не у всіх випадках зміна кольору чи структури нігтя викликана грибковою хворобою. Іноді причиною стають проблеми

в роботі внутрішніх органів нашого організму чи таких хронічних дерматологічних захворювань, як: псоріаз, червоний плоский лишай чи екзема.

– Якщо нігті блакитнуватого кольору, це може говорити про недостатню роботу легень або серця, тобто дефіцит кисню. Треба обстежитися у терапевта і, можливо, зробити флюорографію, – радить Костянтин Євгенович. – Якщо колір нігтів жовтуватий, треба звернути увагу на роботу печінки та жовчного міхура. Потрібно звернутися до сімейного лікаря або терапевта, зробити біохімічний аналіз крові. Якщо нігті занадто прозорі, це наслідок хронічного стресу. При тривалій патології легеневої системи можуть утворюватися нігті у формі часових стекел – закруглені на краях і потовщені всередині. Це дуже тривожний дзвіночок, необхідно терміново звернутися до лікаря! Білуваті цяточки на нігтях повідомляють про проблеми з роботою щитоподібної залози. Часто такі цяточки з'являються на нігтях у дітей. Нічого страшного це не означає, рівень гормонів у дітей ще не відрегульований. Потрібно просто поспостерігати. Задуматися варто тоді, коли цяточки на нігтях «живуть» постійно у будь-яку пору року, дуже довгий час не проходять.

Як бачите, ознаки грибкових та негрибкових захворювань нігтів дуже схожі. Наприклад, при псоріазі також спостерігається потовщення нігтьової пластини, вона має жовтий колір, на її поверхні з'являються крапкоподібні вдавлення – «синдром наперстка». Тому краще не намагатися самостійно гадати, що ж сталося з вашими нігтями. Краще довіритися спеціалістам. Діагноз повинен ставити фахівець у клініці після проведення відповідних досліджень. Окрім ретельного клінічного огляду, має бути ще й бактерологічне та бактероскопічне підтвердження захворювання.

Для чого треба стоншувати чи видаляти нігтьову пластину?

Лікування грибкової хвороби нігтів є тривалим і дорогим. Для того, що воно було успішним, важливо своєчасно звернутися до лікаря, коли хвороба ще не запущена.

– Якщо ніготь уражений приблизно на одну третю, до половини пластинки, то більшість дерматологів вважає, що такий процес можна подолати призначенням тільки місцевої терапії. Якщо ураження більше, терапія повинна бути комплексна: місцева і внутрішня. Протигрибкові препарати є досить токсичними, тому їх при-



Нігті мають періодично відпочивати від лаку та акрилового покриття

Довідка

Оцет знезаражує, трав'яні ванночки заживляють

Існують перевірені рецепти народної медицини, що допомагають при профілактиці захворювань нігтів.

Можна обробляти нігтьові пластини та стопи розчином оцту (трішки розведеним з водою). Оцет знезаражує. Процедуру роблять щодня протягом кількох місяців. Є досвід, коли люди таким чином позбулися грибку на початкових стадіях хвороби.

Так само можна обробляти нігті та стопи сольовим розчином (сіль розведена з водою в співвідношенні 50:50), тривалість – декілька тижнів.

Для профілактики – ванночки з відваром кори дуба чи ромашки з календулою. Вони мають протизапальні властивості. Це особливо гарний засіб у тому випадку, коли спостерігається підвищена пітливість, поява якогось запаху, є схильність до приєднання інфекції. Ванночки мають бути теплі, хвилин на 20-30. Рекомендовано робити підряд п'ять-десять процедур з інтервалом у три-чотири місяці.

йом має бути під контролем: необхідне спостереження за біохімічним та загальним аналізом крові, аналізом сечі, – зазначає Костянтин Іщейкін.

За словами спеціаліста, якщо ми бачимо наполовину зруйновану нігтьову пластинку, то грибок знаходиться десь на кордоні між здоровою і вже зруйнованою частиною. Наносити різні препарати зверху є абсолютно неефективно, бо вони не проникають до вогнища ураження. У таких випадках хворим стоншують чи видаляють нігтьову пластинку. Повністю вона відновлюється за три місяці, а на ногах – за шість місяців, і це необхідно враховувати при плануванні лікування.

– Це сприяє більш швидкому і глибокому проникненню місцевих препаратів та скорочує тривалість лікування. Роблять це за допомогою різних методів: хірургічного (рідко застосовується), за допомогою пластирів з мочевиною (цей процес тривалий), а також за допомогою сучасного обладнання для апаратного педикюру, де за допомогою алмазних фрез м'яко та безболісно стоншується нігтьова пластинка, – пояснив професор.

З нарощеними нігтями грибок розвивається швидше

Для жінок існують особливі ризики, що сприяють розвитку грибкового ураження нігтів.

– По-перше, у більшості жінок нігті покриті лаком і відразу побачити певні зміни неможливо. По-друге, манікюрні та педикюрні кабінети з одного боку допомагають наводити красу та підтримувати здоров'я нігтів, якщо все робиться у відповідних умовах досвідченими професіоналами. З іншого боку, вони можуть призводити до розповсюдження інфекції у тому випадку, коли майстер користується необробленими інструментами. Все знезараження інструменту повинно проходити на очах людини, яка прийшла на процедури, – застерігає Костянтин Іщейкін. – По-третє, сучасні жінки люблять нарощені нігті. Виглядають вони гарно та акуратно, але за цим ми можемо пропустити прояви грибкової інфекції. Накладати штучні нігті можна тільки при відсутності грибкової хвороби нігтів. Якщо грибок все-таки є, при нарощених нігтях він буде розповсюджуватися більш активно.

Лікар радить обов'язково робити перерву між носінням нарощених нігтів і тим, коли відпочивають власні нігті. Через кожні три місяці потрібно знімати штучні нігті і місяць-два жити з власними.

Доглянуті нігті будуть здоровими

Щоб нігті були здоровими та красивими, необхідно дотримуватися відповідних правил гігієни, особливо якщо ви знаходитесь у місцях загального користування. Також дуже важливо правильно доглядати за нігтями.

– Не можна глибоко обстригати ніготь з боків, бо змінюється направлення росту нігтя і він починає вросати у бокові валики. Не можна викручувати ножиці під час підрізання нігтів, підрізайте невеликими кроками. Намагайтеся зберігати природну форму нігтя, не дуже коротко підстригати їх, на рівні подушечка пальця, – радить спеціаліст. – Бічні кути нігтя заокруглюйте за допомогою пилочки. Вона має працювати в одному напрямку, щоб не пошкодити нігтьову пластину. Треба відсувати шкірку, яка заповнює нігтьову пластинку і ретельно обробляти кутикулу. Робити це можна за допомогою кількох методів: відсувати кутикулу дерев'яною паличкою чи обережно обрізати відповідними кусачками. Під час цих процедур людина може вчасно помітити якісь зміни у своїх нігтях, не пропустити проблему. Нігтьова пластинка, так само, як шкіра рук і стоп, потребує поживних кремів. Це можуть бути креми для рук та нігтів або окремі засоби для нігтів та кутикули – лаки для укріплення нігтів, аерозолі, креми, навіть пасти та пластирі. У домашніх умовах може бути достатньо нанесення косметичної олії (ляноної чи іншої).

Також лікар радить звертати увагу на сухість ніг та тріщини на стопах. У тріщини та у стоншену шкіру грибок потрапляє швидше, тому ризик інфікування може бути вищим. Потрібно якнайскоріше позбавлятися сухості ніг та лікувати тріщини.

Алла Летик