

PLESEŇ NECHTOV

Pleseň nechtov sa najskôr prejaví na koncoch nechtov. Nechty menia svoju štruktúru, alebo sa začínajú farbiť od svetlo žltej až po hnedé zafarbenie, zriedkavejšie sa objavuje zelené zafarbenie. V tejto fáze už ide obvykle o vytvorenú hubu – pleseň. Väčšia časť ľudí reaguje neskoro. Preto je potrebné pri všetkých zmenách na nechtoch okamžite spozornieť a navštíviť lekára alebo skúsenú pedikérku. Čím skôr začneme účinne plesne riešiť, tým lepšie a liečba nemusí byť komplikovaná.

Pleseň nechtov (lekársky Onychomykóza) je veľmi rozšírená nemoc, ktorá postihuje cca 15 % dospelých, u ľudí starších ako 60 rokov je postihnutých takmer 50 %. Táto nemoc sa vyskytuje nie len u ľudí, ktorí nedodržiavajú osobnú hygienu, ale pleseň nechtov môže prepuknúť u každého. Dôvodom je, že nechty, predovšetkým na nohách, sú vystavené priamemu dotyku na kúpaliskách, na koberoch v hoteloch, vo fitnes štúdiu a všade tam, kde chodíme bez obuvy. Teplo a vlhko ešte urýchľuje množenie plesňových spor a kvasiniek. Tiež drobné, skoro neviditeľné zranenia na nechtoch a okolí nechtov umožňujú sa plesni tzv. „usadiť“.

V počiatočnom štádiu stratia nechty lesk, bývajú nepriehľadné a na krajoch voľného nechtu sa objaví malé, pologuľaté alebo pozdĺžne sfarbenie do biela. Zo strán nechtov sa pleseň rozširuje do stredu nechtu a nechty sa potom farbia do žltá alebo žltohneda.

Do tohto štádia nie je onemocnenie bolestivé. Časom sa nechty nielen sfarbia, ale zmení sa aj ich štruktúra. Ak sa nezačne v tomto štádiu liečba plesne nechtov, okolie nechtového lôžka zatvrdne, obzvlášť pri fungicidných typov a povrch nechtov sa zmení. Štruktúra nechtovej platne je narušená, často sa začína droliť, a postupne sa môže odlučovať od nechtového lôžka. Týmto spôsobom časom môže postupne zmiznúť aj celý necht.

Preto je potrebné zabrániť tomuto poslednému štádiu skorou liečbou, lebo nechty sú významnou ochranou pre špičky prstov. Nechtové lôžko je citlivé a ľahko zraniteľné a je potrebné ho chrániť zdravými nechty. Bez tejto ochranej funkcie nechtov už aj malý tlak či dotyk spôsobí veľké bolesti.

Čo naozaj pomôže proti plesni nechtov?

u je každá rada dobrá. Nie vždy sa však u lekára dočkáme diagnózy a hlavne kvalitného a systémového riešenia. Skúsených pedikérek, zaoberajúcich sa touto problematikou je málo. Je to bohužiaľ následkom degradácie odboru. V počiatočnej fáze onemocnenia by mali stačiť dostupné tinktúry bez receptu ako je napr. Yavatop, Fokalex, Fudes, Mycored a pod., ktoré dostanete u profesionálnych pedikérek. Je možné tiež použiť voľné predajné prípravky z lekárni, ale tieto fungujú dobre len na prevenciu, alebo na úplný začiatok mykóz, a to hlavne kožných.

Ak je pleseň v ďalších štádiách a siaha už takmer ku koreňu nechta, môže byť lekárom predpísané antimykotikum v forme tabliet, ale vzhľadom k vedľajším účinkom je potrebné dodržiavať pravidlá dané lekárom. U ľudí s oslabeným krvným obehom a diabetikov sú tabletky skoro neúčinné. Je potrebné tomuto štádiu zabrániť.

Aj niektoré laky proti plesniam so zložkou Ciclopirox sú veľmi dobrým doplnkom k liečbe. Lak by mal byť rozpustný vo vode. Večer sa necht natrie, lak vnikne do nechtu a ráno sa zostatky laku vodou odstráni.

Liečba plesňových nechtov je dlhodobá záležitosť, najmenej na rok, avšak dosť často trvá aj pár rokov. Nechtová platňa musí byť celá bez akýchkoľvek viditeľných príznakov plesne. Podmienkou je, že liečba zabrala.

Ak zanedbáme liečbu plesňových nechtov, môže sa pleseň rozšíriť aj na iné časti tela.

Aký je správny postup?

Nezatierajte nechty kozmetickými lakmi.

Necht denne 2x ošetríte vhodnou tinktúrou. Ráno a večer. Kúpeľ vo vlažnej vode s prísadou octu neuškodí.

Na mieste je šetrné! Čistenie priestoru pod nechtom. Taktiež častejšie meníme posteľné prádlo. Každý deň čisté ponožky, najlepšie bavlnené s prísadou striebra, pri nohách, ktoré sa veľmi potia aj častejšie.

3x do týždňa vystriekať topánky Incidinom M Sprej Extra (dostanete v lekárni). Pokiaľ je možné, nechodiť naboso v nechránenom prostredí.

Pamätajte, že úplné vyliečenie nechtovej plesne je dlhodobá záležitosť a dodržiavanie hygieny je podmienkou.

Nedôslednosť tu nie je na mieste, lebo pleseň opakovane ožíva a časom prichádza k rezistencii na prípravok. Pleseň nechtov vedie obvyčajne tiež k ich deformácii, čo je neestetické, ale aj k zarastaniu valov, čo je neobvyčajne bolestivé a vyžaduje tiež dlhodobé riešenie u odborne vzdelanej pedikérky. Tu je nutné nechty a ich okolie šetrne čistiť odbrusovaním, hlavne medzipriestory nechtov a nechtových valov a odporúča sa aj rovnanie nechtov.