

26 Αυγούστου 2016

Μύκητες στα νύχια: Οι 8 κανόνες για να μην έχετε ποτέ ξανά πρόβλημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στην

ονυχομυκητίαση, τα δερματόφυτα, τα οποία σχετίζονται με τους μύκητες του γένους *Trichophyton*, *Epidermophyton* και *Microsporum*, είναι οι πλέον συχνοί τύποι των μυκήτων της πάθησης και ευθύνονται για το 90% των λοιμώξεων των νυχιών.

Οι **μύκητες στα νύχια** (ονυχομυκητίαση) δεν είναι ένα απλό αισθητικό πρόβλημα. Μπορεί να προσβληθεί ένα ή περισσότερα από τα νύχια των χεριών ή των ποδιών, αλλά πιο συχνά αυτό συμβαίνει στα πόδια. Αυτή η λοίμωξη (η μυκητίαση) δημιουργεί πάχυνση των νυχιών (λόγω συσσώρευσης σαθρού υλικού κάτω απ τα νύχια), δυσχρωμία (το νύχι αλλάζει χρώμα, γίνεται κίτρινο, καφέ, μαύρο) , και ονυχόλυση (αποκόλληση του νυχιού απ το υγιές δέρμα).

Όσο καλύτερα φροντίζει κανείς για τη σωστή υγιεινή των νυχιών και όσο πιο γρήγορα ξεκινήσει κάποιος τη θεραπεία, μην προσπαθώντας να το αντιμετωπίσει μόνος του, τόσο πιο γρήγορα θα απαλλαγεί από αυτό το βασανιστικό αυτό πρόβλημα.

Γιατί αναπτύσσονται μύκητες στα νύχια;

Οποιοσδήποτε μπορεί να προσβληθεί, συχνότερα όμως συμβαίνει σε άτομα που έχουν σακχαρώδη διαβήτη ή κυκλοφορικές διαταραχές (αγγειοπάθεια). Στα παιδιά οι μύκητες στα νύχια είναι σχετικά σπάνιο να συμβούν.

Οι μύκητες μεταδίδονται είτε με άμεση επαφή, από άνθρωπο σε άνθρωπο, από ζώα σε άνθρωπο, είτε με έμμεση. Είναι δυνατόν, δηλαδή, να μεταδοθούν από το έδαφος, την άμμο και τις πετσέτες στον άνθρωπο. Γι αυτό είναι προτιμότερο να αποφεύγεται η άμεση κατάκλιση στην άμμο, ή στο έδαφος κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, χωρίς τη χρήση κάποιας ψάθας ή πετσέτας, η οποία είτε να χρησιμοποιείται αποκλειστικά από τα ίδια άτομα κάθε φορά είτε από άτομα που γνωρίζουμε ασφαλώς ότι δεν εμφανίζουν κάποια μορφή μυκητιάσεως. Επίσης εάν σ' εμάς τους ιδίους έχει αναπτυχθεί μόλυνση από μύκητες, είναι καλύτερο να χρησιμοποιούμε ψάθα αντί για πετσέτα στην παραλία, την οποία, μάλιστα, να πλένουμε με νερό πριν από κάθε χρήση.

Εκείνο που βοηθά στην ανάπτυξη των μυκήτων είναι η υγρασία και η αυξημένη θερμοκρασία. Εάν π.χ. φοράτε συχνά μπότες, οι οποίες κάνουν τα πόδια σας ζεστά και υγρά, τότε ένας μύκητας μπορεί να αρχίσει να αναπτύσσεται γύρω από τα νύχια των ποδιών. Επίσης., εάν συνηθίζετε να περπατάτε με γυμνά πόδια σε αποδυτήρια-γυμναστήρια, μπορεί να “κολλήσετε” ένα μύκητα από το ζεστό και υγρό πάτωμα. Μπορεί ακόμη, να μεταδοθούν στον άνθρωπο από τα ζώα και ιδιαίτερα από τους σκύλους και τις γάτες, γι αυτό και θα πρέπει να αποφεύγεται η

επαφή με άγνωστα ή αδέσποτα ζώα.

Οι άνθρωποι που βρέχουν συχνά τα χέρια τους (π.χ., οι νοικοκυρές, αυτοί που πλένουν πιάτα στα εστιατόρια, οι καθαρίστριες) έχουν αυξημένη πιθανότητα να προσβληθούν από μυκητίαση.

Μύκητες στα νύχια: Θεραπεία

Σήμερα, υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι φαρμακευτικών αγωγών για την αντιμετώπιση της ονυχομυκητίασης, οι τοπικές θεραπείες και οι από του στόματος θεραπείες. Η θεραπεία εξαρτάται από την βαρύτητα της λοίμωξης και μπορεί να είναι μόνο τοπική, εάν η μήτρα του νυχιού δεν είναι προσβεβλημένη, ή συνδυασμός τοπικής και από του στόματος θεραπεία εάν η μήτρα του νυχιού είναι προσβεβλημένη.

Και οι δύο θεραπείες σκοτώνουν τον μύκητα και αποτρέπουν την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό κάθε υπολειπόμενου μύκητα κάτω από τα νύχια, εφόσον ακολουθηθεί σωστά η θεραπεία. Για να θεραπευτεί η ονυχομυκητίαση, η λοίμωξη πρέπει να εξαλειφθεί εντελώς από το νύχι, κάτι που σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθηθεί πιστά η θεραπεία για όσο καιρό χρειάζεται το νύχι να μεγαλώσει και να βγει καινούργιο.

Αυτό μπορεί να διαρκέσει έως 6 μήνες για τα νύχια των χεριών και 9-12 μήνες για τα νύχια των ποδιών, ανάλογα με τη βαρύτητα της ονυχομυκητίασης.

Εάν δεν θεραπευτεί η ονυχομυκητίαση μπορεί να έχει επιβλαβείς συνέπειες. Τα μολυσμένα νύχια μπορεί να γίνουν πιο παραμορφωμένα και επώδυνα και οι ασθενείς μπορεί να δυσκολευτούν ακόμη και να περπατήσουν στην περίπτωση που είναι προσβεβλημένα τα νύχια των ποδιών.

Επίσης, η μόλυνση μπορεί να μεταδοθεί σε άλλα νύχια ή από άτομο σε άτομο ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας, π.χ. χρησιμοποιώντας κοινές πετσέτες σε κοινά μπάνια, κοινά εργαλεία για μανικιούρ ή πεντικιούρ. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να θεραπεύσει κανείς μία μυκητιασική λοίμωξη των νυχιών το συντομότερο δυνατό.

Μύκητες στα νύχια: Τι πρέπει να προσέχετε πάντα

1. Για να προστατεύετε τα χέρια σας απ την υγρασία, όταν πρόκειται να κάνετε “υγρή” δουλειά (π.χ. πλύσιμο πιάτων) να φοράτε 100% βαμβακερά γάντια και από πάνω αδιάβροχα γάντια.
2. Να σκουπίζετε σχολαστικά τα χέρια σας και μια φορά την ημέρα να τα

φροντίζετε με μια κρέμα θρέψης και ενυδάτωσης. Όσο πιο γερά είναι τα νύχια σας τόσο πιο δύσκολα θα παρουσιάσουν ονυχομυκητίαση.

3. Να έχετε κομμένα τα νύχια σας μικρά και να καθαρίζετε τις περιοχές που έχουν πάχυνση.
4. Να μην χρησιμοποιείτε τα ίδια εργαλεία (π.χ. νυχοκόπτης) στα προσβεβλημένα και στα υγιή νύχια. Εάν η περιποίηση των νυχιών σας γίνεται από επαγγελματία, να του δίνετε να χρησιμοποιεί τα δικά σας ατομικά εργαλεία, ειδικά την περίοδο της θεραπείας σας. Τα νύχια που τραυματίζονται, είτε από ένα χτύπημα, είτε επειδή τα κόβουμε πολύ κοντά, μπορούν να προσβληθούν πιο εύκολα από μύκητες.
5. Να φοράτε παπούτσια με ανατομική στήριξη και με πλατύ πέλμα (όχι στενά). Να μη φοράτε μυτερά παπούτσια, τα οποία πιέζουν τα δάκτυλα των ποδιών σας.
6. Να προτιμάτε τις βαμβακερές κάλτσες. Να αλλάζετε αμέσως τις κάλτσες σας όταν ιδρώνετε ή όταν βρέχονται τα πόδια σας. Να φοράτε καθαρές κάλτσες κάθε μέρα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε αντιμυκητιασική σκόνη (τάλκ) μέσα στα παπούτσια για να απορροφά την υγρασία και να διατηρεί τα πόδια σας στεγνά.
7. Οι διαβητικοί ή αυτοί που πάσχουν από ψωρίαση ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου της νόσου. Επιρρεπείς στη νόσο είναι επίσης και όλοι όσοι ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες. Το υγρό περιβάλλον (π.χ. αθλητικά παπούτσια) είναι το ευνοϊκότερο για τη δημιουργία μυκήτων.
8. Να αποφεύγετε το περπάτημα με γυμνά πόδια σε δημόσιους χώρους, όπως π.χ. τα αποδυτήρια στα γυμναστήρια.

Η ονυχομυκητίαση δεν αντιμετωπίζεται στο σπίτι. Η γνώμη του ειδικού και η κατάλληλη θεραπεία με αντιμυκητιασικά χάπια, ή η τοπική εφαρμογή κατάλληλης αλοιφής θα φέρουν άμεσα τη λύση.

Πηγές: www.mayoclinic.org - iatropedia.gr