

PLÍSEŇ NEHTŮ

Plíseň nehtů se nejdříve projeví na koncích nehtů. Nehty mění svoji strukturu, nebo se začínají barvit od světle žluté až po hnědé zabarvení, řídčeji se objevuje zelené zabarvení. V této fázi se již jedná většinou o vytvořenou houbu-plísen. Většina lidí tak reaguje pozdě. Proto je nutno při všech změnách na nehtech okamžitě zpozornět, a navštívit lékaře anebo zkušenou pedikérku. Čím dříve začneme účinně plísně řešit, tím lépe a léčba nemusí být komplikovaná.

Plíseň nehtů (lékařsky Onychomycose) je velice rozšířená nemoc, která postihuje ca 15% dospělých, u lidí starších 60ti let je postiženo téměř 50%. Tato nemoc se vyskytuje nejenom u lidí nedodržujících osobní hygienu, ale plíseň nehtů může propuknout u každého. Důvodem je, že nehty, především na nohou jsou vystaveny přímému dotyku na koupalištích, na kobercích v hotelu, ve fitness studiu a všude tam, kde chodíme bosí. Teplo a vlhko ještě urychluje množení plísňových spor a kvasinek. Také drobná, skoro neviditelná zranění na nehtech a okolí nehtů umožní plísni se tzv. "usadit".

V počátečním stadiu ztratí nehty lesk, bývají neprůhledné a na krajích volného nehtu se objeví malé, polokulaté nebo podélné zbarvení do běla. Ze stran nehtu se plíseň rozšiřuje do středu nehtu a nehty se poté barví do žluta nebo žlutohněda.

Do tohoto stadia není onemocnění bolestivé. Časem se nejen nehty zbarví, ale změní se i jejich struktura. Nezačneme se nyní s léčbou plísně nehtů, okolí nehtového lůžka zatvrdne, obzvláště u fungicidních typů a povrch nehtu se změní. Struktura nehtové plotny je narušena, často se začíná i drolit, a postupně se může odlučovat od nehtového lůžka. Tímto způsobem časem postupně zmizí i celý nehet.

Je tedy třeba zabránit tomuto poslednímu stadiu včasnou léčbou, neboť nehty jsou významnou ochrannou pro špičky prstů. Nehtové lůžko je citlivé a lehce zranitelné a je třeba ho chránit zdravými nehty. Bez této ochranné funkce nehtů už i malý tlak či dotek způsobí velké bolesti.

Co pomůže opravdu proti plísni nehtů?

Zde je každá rada dobrá. Ne vždy se však u lékaře dočkáme diagnózy a hlavně kvalitního a systémového řešení. Zkušených pedikérek, zabývajících se touto problematikou je málo. Je to bohužel následek degradace oboru. V počáteční fázi onemocnění by měly stačit dostupné tinktury bez receptu jako je např. Yavatop, Focalex, Fudes, Mycored, apod., které dostanete u profesionálních pedikérek. Lze též použít volně prodejné přípravky z lékáren, nicméně tyto fungují dobře na prevenci, nebo na úplný počátek mykoz, a to hlavně kožních.

Je-li plíseň v dalších stadiích a sahá už téměř ke kořenu nehtu, může být lékařem předepsáno antimycotikum v tabletové formě, ale vzhledem k vedlejším účinkům je třeba dodržovat

pravidla dané lékařem. U lidí s oslabeným krevním oběhem a u diabetiků jsou tabletky skoro neúčinné. Je třeba tomuto stadiu zabránit.

I některé laky proti plísním se složkou Ciclopirox jsou velmi dobrým doplňkem k léčbě. Lak by měl být rozpustný ve vodě. Večer se nehet natře, lak vnikne do nehtu a ráno se zbytky laku vodou odstraní.

Léčba plísňových nehtů je dlouhodobá záležitost, nejméně na rok, avšak nezřídka trvá i pár let. Nehtová plotna musí být celá bez jakýchkoli viditelných příznaků plísně. Podmínkou je, že léčba zabrala.

Jestliže zanedbáme léčbu plísňových nehtů, může se plíseň rozšířit i na jiné části těla.

Jaký je správný postup?

Nenatírejte nehty kosmetickými laky.

Nehet denně 2x ošetřujte vhodnou tinkturou. Ráno a večer. Lázeň ve vlažné vodě s přísadou octa neuškodí.

Na místě je **šetrné!** čištění prostoru pod nehtem. Také častěji měníme ložní prádlo. Každý den čisté ponožky, nejlépe bavlněné s přísadou stříbra, při potivých nohou lze i častěji.

3x týdně vystříkat boty Incidinem M Sprej Extra (dostanete v lékárně). Pokud možno, nechodit na bosu v nechráněném prostředí.

Pamatujte, že úplné vyléčení nehtové plísně je dlouhodobá záležitost a dodržování přísné hygieny je podmínkou. Nedůslednost zde není na místě, neboť plíseň opakovaně ožívá a časem dochází k rezistenci na přípravek. Plíseň nehtů vede obvykle také k jejich deformaci, což je neestetické, ale i k zarůstání do valu, což je neobvykle bolestivé a vyžaduje také dlouhodobé řešení u odborně vzdělané pedikérky. Zde je nutné nehty a jejich okolí šetrně čistit odbrusem, hlavně meziprostory nehtů a nehtových valů a doporučují se i nehtová rovnátka.