

Вросший ноготь на ноге: методы профилактики и лечение

Не хочешь, чтобы однажды твой палец раздуло до размеров картофелины? Тогда следуй простым правилам, о которых рассказывает врач-хирург, кандидат медицинских наук Андрей Сычев.



Эксперт:

Андрей Сычев, врач-хирург, флеболог, озонотерапевт Многопрофильной клиники «МедикСити», кандидат медицинских наук

Чаще всего — в 95% случаев — такая напасть случается с большими пальцами ног. Если твои ногти изменили цвет и форму, появилась боль при ходьбе, кожа вокруг ногтей стала краснеть, воспаляться — все это верные признаки того, что у тебя онихокриптоз (именно так на латыни называется вросание ногтя). Болезнь эта может случиться в любом возрасте и даже в том случае, если ты тщательно следишь за гигиеной своих ног. Каковы же самые распространенные причины вросания ногтей? Давай посмотрим.

Причины вросания ногтей

1. Неправильно постриженный ноготь (не стоит слишком глубоко срезать углы ногтевой пластины).
2. Грибок ногтей — заболевание, при котором ноготь становится желтым, утолщается и начинает крошиться.
3. Плоскостопие.
4. Слишком узкая модельная обувь.
5. Ушиб или травма больших пальцев ног в области ногтя.
6. Наследственная особенность строения больших пальцев ног.

Даже одна из перечисленных причин может привести к мучительной ситуации, которая может затянуться не на один месяц или даже год. Самолечение и походы к мастерам педикюра приносят временное облегчение, но боль и воспаление быстро возвращаются. Со временем вокруг ногтя начинают образовываться гипергрануляции — выросты мягких тканей, которые в народе называют «диким мясом», что делает палец совсем неприглядным.

Можно ли самому устранить проблему?

К сожалению, если процесс вросания ногтя же начался (то есть появилось воспаление, покраснение, боль), самостоятельно помочь себе нельзя. Многие начинают активно смазывать больное место зеленой или йодом, что лишь вызывает ожог кожи и усугубляет воспаление.

Эффективным лечением в данном случае может стать только хирургия. Опытный врач определит степень вросания и выберет наиболее подходящий вид операции. Иногда достаточно подрезать и выправить только саму ногтевую пластину, а иногда — при продвинутых стадиях — требуется удаление части зоны роста с помощью лазерных технологий. В любом случае, лечение проходит без боли и крови. Не следует забывать, что если ноготь поражен грибком, параллельно потребуются помощь дерматолога.

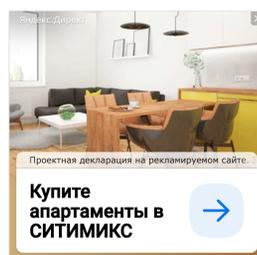
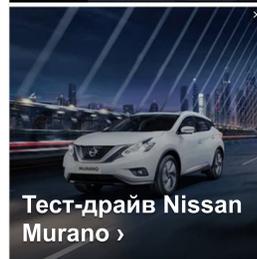
Как избежать вросания ногтей?

Вот несколько простых способов профилактики онихокриптоза, которые напрямую следуют из причин возникновения заболевания:

1. Нужно правильно и своевременно стричь ногти: не обрезать их чрезмерно коротко, не слишком округлять и подрезать уголки ногтя, позволяя ему опираться на окружающие ткани.
2. Избегать использования чужой обуви и надевать резиновые тапочки в душе и бассейне — это позволит не заразиться грибком.
3. При плоскостопии — носить ортопедические стельки, делать специальные упражнения и массаж стоп.
4. Не носить обувь меньшего размера и ботинки с зауженными мысами.
5. Беречь пальцы от ушибов и своевременно лечить травмы.

Соблюдение этих правил особенно актуально при наследственном характере проблемы.

Человек, столкнувшийся с онихокриптозом и избавившийся от него, начинает ценить легкость каждого шага и понимает, как такая мелочь может отравлять жизнь. Береги свои ноги и будь здоров!



PROMOTION

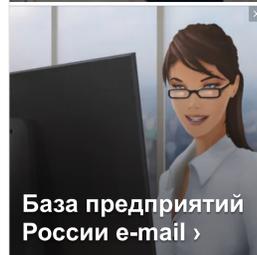
Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit



Native Target

Тилорам Лечение простуды и гриппа

- 96 Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

[Узнать подробнее](#)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:

- Модные приемы для зимы, которыми пользуются героини... [Bazaar](#)
- «Могут ударить, если надо»: экстремальный опыт общения с... [Bazaar](#)
- С глаз долой. Как меняла города и мужчин Алла... [Goodhouse](#)
- 15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой [Cosmo](#)
- Фигура не зависит от веса: не веришь – взгляни на эти фото [Cosmo](#)
- Как тренируются бойцы: отвечаем на самый популярный... [Eurasia](#)

Еurasia

PROMOTION



ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.