



20

glukomed

Dr Jadwiga Matla-Stodolna ▶

Co nowego dla stóp?

Statystycznie grzybica paznokci jest najpowszechniej występującym schorzeniem paznokci u dorosłych. Grzybicze infekcje stanowią 33% wszystkich infekcji skórnych. Chorobę wywołują dermatofity kolonizujące warstwę naskórka, tkanki paznokci i włosów

Najczęściej są to gatunki *Trichophyton rubrum* i *Trichophyton mentagrophytes* – takie wyniki otrzymujemy z hodowli chorych tkanek. Ogólna zachorowalność na grzybicę paznokci w całej populacji mieści się w zakresie od 2 do 14%. Ryzyko zakażenia wzrasta wraz z wiekiem.

Co zwiększa ryzyko?

Występowaniu grzybicy paznokci (zwłaszcza na stopach) sprzyjają:

- schorzenia związane z zaburzeniem odporności (w tym zakażenia wirusem HIV)
- zaburzenia krążenia
- cukrzyca
- neuropatie
- immunosupresja (kortykosterydy, antybiotyki)
- noszenie nieprzewiewnego obuwia
- intensywna aktywność fizyczna
- korzystanie z basenów, pryszniców w miejscach publicznych
- zaburzenia hormonalne (zespół Cushinga, niedoczynność tarczycy)

- zaburzenia troficzne płytek
- praca w ciepłe i wilgoci (kucharze, piekarze)

Grzybica a cukrzyca

Dlatego częściej dochodzi do powstawania grzybicy u osób z cukrzycą. Przede wszystkim w przebiegu cukrzycy mamy do czynienia z zaburzeniami krążenia (miażdżyca, niedokrwienie) zmianami w układzie nerwowym (zaniki czucia), kostnymi (zniekształcenia stóp) oraz skłonnością do infekcji bakteryjnych, drożdżakowatych, (podwyższona glukoza jest podłożem do dobrego ich odżywiania). W wyniku tych zaburzeń u niektórych osób może dojść do wystąpienia stopy cukrzycowej.

zachorowalność na grzybicę paznokci w całej populacji mieści się w zakresie od 2 do 14%

Sprzyjają temu liczne błędy pielęgnacyjne jak:

- uraz i ucisk mechaniczny
- obcinanie bocznych krawędzi paznokci
- niedokładne lub zbyt głębokie wycięcie płytki
- stosowanie środków zmiękczających skórę (preparaty salicylowe)
- zbyt głębokie usuwanie zrogowaceń zwłaszcza po moczeniu stóp
- zbyt długie kąpiele stóp, stosowanie do kąpeli soli drażniących
- niedokładne osuszenie stóp po kąpielu
- brak leczenia zakażeń grzybiczych i drożdżakowych

Początkowo infekcja dotyczy pojedynczych płytek, następnie zakażenie rozmnąża się na pozostałe płytki. Na paznokciach rąk częściej występuje drożdżyca, która dotyczy wałów paznokciowych – są obrzęknięte bolesne, z wyciekami wydzieliny ropnej.

Stopa cukrzycowa

Następstwem nieprawidłowej pielęgnacji stopy cukrzycowej jest:

- wrastanie źle obciętej części paznokcia w wał paznokciowy z jego uszkodzeniem i możliwością infekcji
- zapalenie skóry przez rozmiękczenie i tworzenie się owrzodzeń, pęknięć, szczelin
- infekcje bakteryjne, drożdżakowe oraz grzybicze skóry i paznokci
- wzmożone wysuszenie skóry ogniska nadmiernego rogowacenia
- najbardziej dramatycznym następstwem jest zniszczenie tkanek stopy w stopniu wymagającym amputacji palców czy części stopy.

Objawy grzybicy paznokci

- przebarwienia (żółto-brunatne lub zielonkawe)
- łamliwość
- dystrofia
- zgrubienia, hiperkeratoza
- kruchość
- rozwarstwienie i pobruzdowanie płytek paznokciowych oraz odwarstwienie od łożyska

Nowości w leczeniu

W ogromnym procencie zaburzeniach tym zapobiegają profesjonalnie wykonane czynności pielęgnacyjne przeprowadzane regularnie w specjalistycznym gabinecie podologicznym:

- prawidłowe skrócenie i oszlifowanie paznokci
- oczyszczanie wału paznokciowego z zanieczyszczeń, które mogą wywołać stan zapalny
- usunięcie zrogowiałego naskórka
- usunięcie modzeli odcisków
- zalecenie odpowiednich wkładek do obuwia i ich systematycznej dezynfekcji
- instruktaż pielęgnacji domowej stóp i ochrony przed uszkodzeniem, owrzodzeniami i pęknięciami.

Większości tych zabiegów nie da się wykonać samemu, a często to one decydują o stanie stopy w cukrzycy.

Po stwierdzeniu grzybicy należy rozpocząć jak najszybciej leczenie. Dotychczas podstawowym lekiem były antybiotyki przeciwgrzybicze. Wymagają one stosowania przez kilka miesięcy. Taka kuracja nie pozostaje obojętna dla wątroby i innych narządów wewnętrznych, poza tym ich skuteczność oceniana jest na około 70–80 %. Poza tym leki te nie są wskazane u osób biorących leki przeciwzakrzepowe, kardiologiczne i przeciwcukrzycowe, mogą nasilać objawy chorobowe.

W tych przypadkach bezpiecznym rozwiązaniem jest zastosowanie naświetlań laserem Lunula:

- zabiegi są całkowicie niebolesne,
- zwykle wymagane są 4 naświetlenia w odstępie tygodniowym, potem w zależności od stopnia zaawan-

sowania choroby, powtarzanie co miesiąc lub co 3 miesiące do uzyskania odrostu zdrowego paznokcia.

Efektów leczenia laserem nie można się spodziewać od razu po rozpoczęciu kuracji.

Paznokcie u rąk odrastają 5–6 miesięcy a u stóp 12–18 miesięcy.

Terapia laserem umożliwia stopniowy wzrost zdrowych paznokci, a pełen wzrost po upływie 48 tygodni.

Zabiegi powinny być wykonywane w profesjonalnym gabinecie podologicznym lub dermatologicznym. Wskazane jest wcześniejsze oczyszczenie frezem płytki paznokciowej i wykonanie dezynfekcji obuwia i skarpet, aby nie dopuścić do ponownego zakażenia.

Można też stosować zewnętrznie różne preparaty wspomagające pielęgnację stóp lub rąk.

Bardzo ważne jest równoległe leczenie chorób towarzyszących, współpraca z podologiem w zakresie pielęgnacji stóp oraz gabinetu podologii ortopedycznej celem zbadania prawidłowego obciążenia stóp, doboru wkładek, obuwia.

Laser Lunula stosują jako dermatolog u swoich pacjentów od ponad 3 lat z bardzo dobrymi efektami.

Jednocześnie pacjenci mają możliwość korzystania z zabiegów pielęgnacyjnych w gabinecie podologicznym oraz w gabinecie podologii ortopedycznej.

▶ Dr Jadwiga Matla-Stodolna,

lekarz specjalista dermatolog, specjalista dermatologii estetycznej, kosmologii lekarskiej i akupunktury. Specjalizuje się w leczeniu chorób skóry, włosów i otyłości. Jest członkiem i założycielem Polskiego Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych i Polskiego

Towarzystwa Akupunktury.

GABINET MEDYCYNY ESTETYCZNEJ "Natura" www.natura.med.pl

21

glukomed

