

Помните утверждение классика «быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей»? Так вот красивые ногти – это прежде всего здоровые ногти. Значит, думать надо о здоровье.

Зачастую наши ногти страдают от различных болезней. О том, как их предупредить и лечить, рассказывает заведующая консультативно-диагностическим отделением по оказанию платных медицинских услуг Городского кожно-венерологического диспансера, врач-дерматолог, косметолог Елена Михайловна Мошкова.

К дерматологу, подологу обычно обращаются с жалобами на утолщение или изменение цвета ногтевой пластины, чуть реже – на ломкость ногтей. Что касается изменения цвета ногтевой пластины... Чаще всего ногти темнеют. Черный или коричневый цвет – обычно признак грибка, иногда результат использования некачественных декоративных лаков. Стоит сказать, что коричневые ногти могут быть не только из-за грибка, но и из-за длительного контакта с табаком. Частично черная ногтевая пластинка может говорить о том, что имеется подногтевой невус (родимка), или быть признаком меланомы. В таких случаях мы направляем пациентов для консультации к онкологу.

Зеленый цвет ногтевых пластин может быть результатом «отцветания» подногтевого синяка. Бывает, зеленоватый оттенок появляется из-за роста патогенной микрофлоры при длительном ношении гель-лака или других гелевых и акриловых покрытий без коррекции. В этом случае между

Позаботьтесь о здоровье ногтей

ногтем и слоем геля образуется зазор, куда попадает жидкость и различные микроорганизмы (бактерии, кокки, синегнойная палочка).

Еще ногти могут иметь серый цвет с голубоватым оттенком. Такое случается, если человек длительное время принимает некоторые лекарственные препараты, например антималярийные, или когда у него в пище присутствует очень много ионов серебра.

Часто жалуются на желтый оттенок ногтей. Это можно связать и с некачественными лаками для ногтей, и с грибком, и с диетой, богатой каротиноидами, и с желтухой.

НОГТИ ТОЖЕ СТАРЕЮТ

Жалуются пациенты на увеличение размера ногтевой пластины, ее искривление и утолщение. Это гиперкератоз. Он возникает из-за активации процессов ороговения в результате хронического воспаления ногтевой пластины, которое чаще всего бывает при псориазе, красном плоском лишае, экземе, грибковом поражении.

Отдельная группа жалоб – на ломкость ногтей. Больше жалоб, конечно, предъявляют в этом случае женщины из-за эстетического дефекта. Ломкость может быть связана и с неправильно выполненным маникюром, и с воздействием агрессивных химических веществ, а также быть признаком гипотериоза. Так что с ломкостью ногтей мы иногда направляем наших пациентов к эндокринологу.

Надо отметить, что наши ногти тоже с возрастом стареют. Это естественный процесс. Он проявляется

тем, что ноготь теряет свою прозрачность, прочность, становясь более ломким, рост ногтей замедляется.

ИСКЛЮЧИТЕ ОШИБКУ

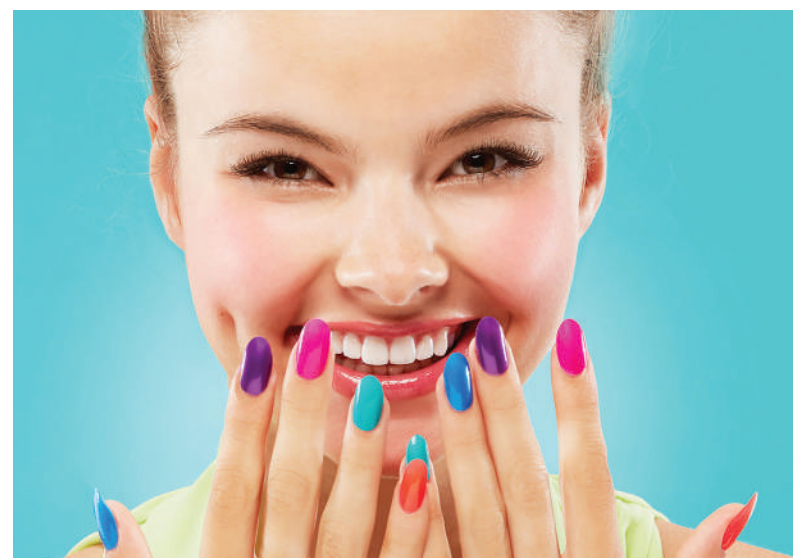
Если говорить о заболеваниях ногтевых пластинок, то самостоятельная диагностика здесь может быть ошибочной. Поэтому перед тем, как начинать любое лечение, мы рекомендуем пациентам сдать в лабораторию на исследование кусочек ногтя. Подчеркну, что не соскоб, а именно кусочек ногтя. Это важно! У нас в ГорКВД проводят исследование ногтей на мицелий грибка. Результат, как правило, готов в течение двух часов. Здесь есть один важный момент: если человек до сдачи анализа занимался самолечением – использовал противогрибковый лак, мазь, принимал таблетки, то результат может быть ложноотрицательным. Поэтому мы рекомендуем всем, у кого есть проблемы с ногтями, за две-три недели до сдачи анализа воздержаться от применения противогрибковых средств, чтобы результат был достоверным. А еще лучше – не заниматься самолечением, а изначально обратиться к доктору.

Теперь что касается грибковых изменений ногтей. Часто путают микозы ногтей и дистрофические изменения в зрелом возрасте, псориаз ногтей и онихомикоз. В таких случаях требуется тщательная дифференциальная диагностика, провести которую может только специалист. Анализ кусочка ногтя на мицелий гриба в этом случае обязателен.

О ЛЕЧЕНИИ

Онихомикоз – довольно распространенный недуг. Микоз на ранней стадии пролечить проще и быстрее, чем в запущенных случаях. Если есть подозрение на грибок, то необходимо обратиться к дерматологу в КВД по месту жительства или в ГорКВД. Консультативно-диагностическое отделение ГорКВД осуществляет прием жителей Фрунзенского района по полису ОМС. Любой желающий также может обратиться за помощью в КДО по оказанию платных медицинских услуг. Грамотное лечение может назначить только врач.

В ГорКВД есть лаборатория, где проводят исследование ногтевых пластинок, имеется кабинет лазеротера-



пии, где эффективно лечат грибок ногтей. Также есть специалисты, которые занимаются исключительно лечением грибка ногтей и эстетическим компонентом этого лечения. Я говорю о медицинском педикюре, когда особым образом обрабатывается ногтевая пластинка, прорабатываются утолщенные участки кожи стоп. Важно, чтобы медицинский педикюр и маникюр выполнял специалист с медицинским образованием.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ?

Во-первых, необходимо подобрать комфортную обувь, по размеру. Тесная обувь затрудняет кровообращение в пальцах стопы, соответственно, нарушается питание ногтей. Иногда сдавливание ногтевых пластин узкой обувью приводит к травматическому поражению, когда часть ногтя отстает от ногтевого ложа, образуя карман.

Во-вторых, ногти нужно правильно подстригать – ровно, как по линейке, и подпиливать, не придавая излишне круглую форму, чтобы предупредить врастание. Вросшие ногти создают большие проблемы. Иногда бывает предрасположенность к врастанию ногтя из-за особенного расположения ногтевой пластины. Избыточная масса тела, беременность являются факторами риска, провоцирующими врастание.

Решение проблемы зависит от того, насколько глубоко ноготь врос.

В запущенных случаях возможно гнойное воспаление костной ткани фаланги, нагноение и развитие гангрены. Если ноготь врос и вы понимаете, что самостоятельно с этим не справиться, то пока не произошло воспаление и нагноение, стоит обратиться к подологу. А если началось воспаление, появилась пульсирующая, стреляющая боль в пальце, то надо незамедлительно обратиться к хирургу.

В-третьих, для маникюра и педикюра должны применяться только качественные средства – лаки, гели, жидкости для снятия лака. Часто бывает, что после снятия яркого красного или малинового лака ноготь поменял цвет – приобрел желтоватый оттенок. Многие думают, что это грибок. А это побочный эффект от некачественного лака, который, к счастью, обратим.

В-четвертых, никогда и нигде старайтесь не надевать чужую обувь. Гостевые тапочки – это не гигиенично! Для профилактики грибкового заражения рекомендуется использование специальных спреев для обработки стоп и обуви.

Для профилактики ломкости ногтей рекомендуется массаж пальцев, разминание валиков вокруг ногтевой пластины, чтобы улучшить кровообращение, прием витаминов А, препаратов кальция. Для получения более детальных рекомендаций вам необходимо обратиться к врачу.



Территория здоровья

В октябре в Калининском районе был дан старт кампании «Территория здоровья».

Ее цель – привлечь внимание горожан к важности своевременного регулярного прохождения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации, привить культуру заботы о своем здоровье. Давно известно, что запоздалое обращение граждан за медицинской помощью приводит к поздней диагностике заболеваний и более сложному лечению.

Первая акция в рамках кампании, организованной Городским центром медицинской профилактики Санкт-Петербурга, состоялась в Калининском районе.

На «Территории здоровья» в Любашинском саду можно было

получить консультации врачей, определить насыщение крови кислородом, узнать о строении и правильном обследовании молочной железы, определить пиковую скорость выдоха, провести диагностику аритмии, узнать параметры своего тела, посетить зону лечебной физкультуры, принять участие в мастер-классе по скандинавской ходьбе, записаться на дис-



пансеризацию и чек-ап.

Изюминкой акции стали гигантские макеты органов, благодаря которым посетители получили представление о работе сердца, легких, мозга и толстой кишки, а также узнали о рисках развития и профилактике возможных заболеваний. Все эти знания участники акции получили в игровой форме. Вход на все мероприятия «Территории здоровья» был свободный.

Акции в рамках кампании «Территория здоровья» прошли еще в трех районах Санкт-Петербурга.



Акция «Территория здоровья»