



VRAŠČEN NOHT

Janja Ojsteršek

1. *Kako pogost je vraščeni noht?*

Pojavlja se pogosto, v vseh starostnih obdobjih, pogosteje pri mladostnikih. Pri moških se pojavlja trikrat pogosteje kot pri ženskah.

2. *Kaj povzroča nastanek vraščenega nohta?*

Najpogostejša vzroka za pojav vraščenega nohta sta nepravilno striženje nohtov in neprimerna obutev. Vzroki za vraščanje nohta glede na pogostost so:

- nepravilno striženje,
- povečan zunanji pritisk (neprimerna obutev),
- poškodbe,
- dednost,
- sladkorna bolezen,
- prekomerno potenje,
- debelost,
- skeletne nepravilnosti,
- artritis.

3. *Kakšne težave povzroča vraščeni noht?*

Težave, ki jih označuje vraščeni noht, so ostra, dobro omejena bolečina na stranskem in srednjem robu prsta, ki je močnejša pri hoji, pridruženi znaki vnetja, kot so rdečina, oteklina, bolečina na pritisk in izcedek, vnetno spremenjeno tkivo ter povečanje stranske kožne gube. Glede na simptome in znake bolezni razvrstimo v stadije, ki so odločilni za izbor zdravljenja:

- STADIJ 1: rdečina, oteklina, bolečina na pritisk,
- STADIJ 2: poslabšanje znakov iz 1. stadija in vnetje z izcedkom,
- STADIJ 3: poslabšanje znakov iz 1. in 2. stadija, razrast vnetno spremenjenega tkiva, povečanje stranske kožne gube.

4. *Kako postavimo diagnozo?*

Bolnik zdravniku opiše težave, zdravnik pa po pregledu oceni stadij bolezni. V določenih primerih so po presoji zdravnika potrebne še dodatne preiskave.

5. *Kako poteka zdravljenje?*

Zdravljenje je glede na stadij vraščanja lahko konzervativno (kamilične kopeli, dvigovanje stranskega roba nohta, kopeli v hipermanganu – redčenje 0,5 g v 5 l vode) ali operativno.

*Razpredelnica 1. Ukrepi in zdravljenje različnih stadijev vraščenega nohta.*

STADIJ	UKREPI/ZDRAVLJENJE
1. stadij	Neoperativno: - široka/odprta obutev, - ravno striženje nohtov.
2. stadij	Neoperativno (izjemoma operativno): - zgoraj naštetih ukrepi, - kamilične kopeli, - mirovanje, - ev. dvigovanje ali podlaganje stranskega roba nohta, - redko operativni poseg.
3. stadij	Operativno: - začasni posegi: delna odstranitev nohta ali popolna odstranitev nohta ali izrezanje vnetno spremenjenega tkiva in povečanega obnohtja, - trajni posegi: delno izrezanje nohta in nohtne zasnove ali popolna odstranitev nohtne zasnove.

* matriksektomija – destrukcija (uničenje) ali ekscizija (izrezanje) nohtne matice ali zasnove, kar prepreči ponovno rast nohta. Destrukcija je možna s fenolom, natrijevim hidroksidom, laserjem, krioterapijo ali elektrokoagulacijo.

6. Kako poteka sanacija vraščenega nohta?

Dva dni po operativnem posegu je potrebno občasno dvigniti nogo za nekaj minut (elevacija okončine), lokalno hladiti in počivati. Po prvi prevezi kopajte prizadeto okončino v kamiličnih kopelih in nosite udobno obutev.

7. Kako poteka spremljanje bolnika z vraščenim nohtom?

Prvi prevez je potreben 2-3 dni po operativnem posegu, zadnja kontrola pa 10. dan po posegu.

8. Kako si pri vraščenem nohtu lahko pomagata sami?

Nosite primerno (široka, udobna, odprta) obutev, ravno si strizite nohte. Ob prvih znakih vnetja si pripravite kamilične kopeli ali kopeli s hipermanganom, ob močnih bolečinah uporabite protibolečinska zdravila, če pa se vnetje v nekaj dneh ne izboljša, obiščite zdravnika.

9. Kako težave v zvezi z vraščenim nohtom vplivajo na vaše življenje?

Kakovost življenja je okrnjena zaradi bolečin, po zacelitvi rane po operativnem posegu se kakovost življenja povrne na raven, ki ste jo imeli prej.



10. Ali in kako lahko nastanek vraščene nohta preprečite?

Bolezen lahko preprečite z nošenjem ustrezne obutve in pravilnim, ravnim striženjem nohtov.