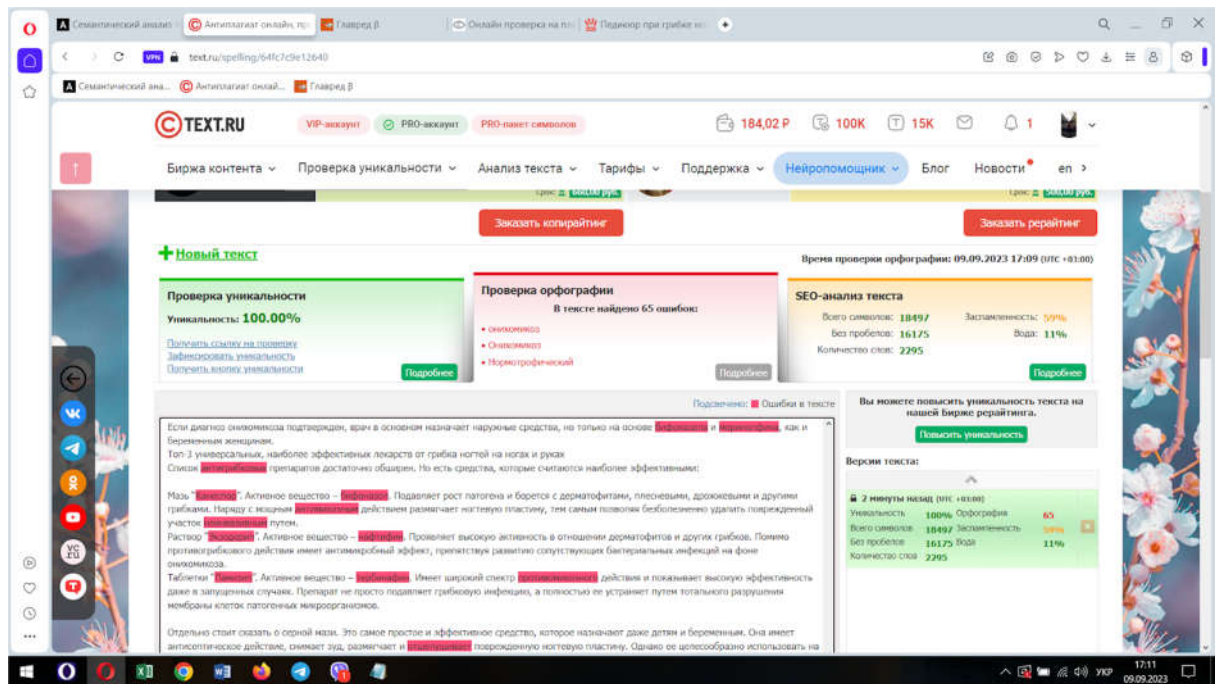


<https://kapitoly.com>



<https://text.ru/spelling/64fc7c9e12640>

Количество символов 16.175
Уникальность: 100%

Грибок ногтей на руках и ногах: Полный обзор проблемы и эффективные методы лечения

Как идентифицировать ногтевой грибок?

Грибок ногтей (онихомикоз) – распространенное заразное заболевание, чаще всего вызываемое грибами рода *Trichophyton*. Патогенные микроорганизмы питаются кератином (главным строительным материалом для ногтей), провоцируя разрушение ногтевой пластины. Опасность онихомикоза в том, что грибковая инфекция не только легко передается, но и довольно быстро переходит с одного ногтя на остальные, распространяясь и на кожу.

Чаще всего грибок поражает ногтевые пластины на ногах. Распознать заболевание можно по изменению их цвета (пожелтению) и утрате естественного блеска. Также меняется структура ногтя – он становится ломким и расслаивается, появляется неприятный запах. Больше всего ногтевому грибку подвержены люди, часто бывающие в общественных местах с повышенной влажностью – тренажерных залах, бассейнах, саунах. Нередко грибок можно “подхватить” в салонах красоты, если мастер маникюра не обрабатывал инструменты должным образом.

Онихомикоз – заболевание, больше свойственное взрослым людям. Дети заражаются им крайне редко. В особенности, если они контактировали с взрослым носителем грибковой инфекции.

Какие виды и стадии грибка ногтей существуют, как лечить онихомикоз, как обезопасить себя от заболевания – эту и другую полезную информацию вы узнаете из нашей статьи.

Какие виды грибка ногтей бывают?

Сразу стоит сказать, что грибок ногтей (онихомикоз) и грибок кожи (микоз) – разные заболевания, которые отличаются не только возбудителями, но и симптоматикой, лечением. Если в случае с ногтевым грибком патогеном чаще выступает *Trichophyton rubrum*, то развитие микозов провоцируют и другие дерматофиты. Например, грибок гладкой кожи вызывает *Malassezia furfur*. Это хроническое заболевание, характеризующееся наличием многочисленных шелушащихся пятен розового оттенка, которые чаще локализуются на животе и спине. Этой грибковой инфекции больше подвержены люди в возрасте 16-40 лет. К причинам ее возникновения можно отнести повышенную потливость, наследственную предрасположенность, слабый иммунитет и др.

Виды онихомикоза по локализации:

- **Дистальный.** Патоген охватывает передний край ногтевой пластины (свободный край);
- **Латеральный.** Грибок локализуется на боковых частях ногтя;
- **Проксимальный.** Грибковой инфекцией поражена задняя часть ногтевой пластины;
- **Поверхностный.** Патогенные микроорганизмы поражают поверхностный слой пластины с образованием белых крошащихся очагов;
- **Тотальный.** Ноготь поражен грибком полностью.

Типы онихомикоза:

- **Нормотрофический.** Ногтевые пластины становятся ломкими, в их толще появляются желто-серые полосы. При этом форма и структура ногтя не меняется;
- **Гипертрофический.** Развивается на фоне отсутствия лечения или проведения неправильной терапии. Происходит утолщение ногтевого ложа за счет замедления слущивания ороговевших клеток, позже утолщается и деформируется пластина;
- **Атрофический.** Ноготь истончается, перестает расти, частично разрушается и отделяется от ложа.

Причины появления грибка на ногтях

Многие считают, что онихомикозом можно заразиться только в том случае, если ходить босиком в местах общественного пользования – раздевалке в спортзале, сауне, бассейне, пляже. Т. е. при прямом контакте ног с зараженной поверхностью. Безусловно, это один из основных факторов. Особенно, если на ногтевой пластине есть микротрещины и травмы.

Однако причин появления ногтевого грибка намного больше:

- ношение узкой обуви, что способствует усиленному потоотделению;
- ношение синтетических носков, создающих “парниковый эффект”, что является отличной средой для развития грибка;
- слабый иммунитет;
- несоблюдение правил личной гигиены;
- длительный прием антибиотиков;
- прямой контакт с зараженным человеком.

Интересный факт

В зоне риска оказываются люди, слишком уделяющие внимание личной гигиене. Часто используя моющие средства, они удаляют защитный слой с ногтей и кожи. В результате ногтевая пластина становится сухой, на ней появляются микротрещины, через которые и проникает грибок.

Больше всего онихомикозу подвержены:

- люди, которым приходится работать во влажных и теплых помещениях;
- женщины, делающие педикюр в салоне (при несоблюдении правил дезинфекции инструмента);
- больные сахарным диабетом;
- люди с сопутствующими болезнями (хронические заболевания кожи, сердечная недостаточность, варикоз).

Признаки заражения грибком ногтей

Несмотря на то, что возбудителем онихомикоза рук и ног являются одни и те же грибки, заболевания проявляются несколько иначе. Но в обоих случаях грибковая инфекция начинает развиваться по краям пластины, постепенно распространяясь на весь ноготь.

Симптомы онихомикоза ногтей рук:

- характерный признак грибковой инфекции – изменение внешнего вида свободного края пластины. Он приобретает желтый или белый оттенок, становится тоньше и трескается, на нем появляются зазубрины. Также может происходить деформация ногтя;
- кожа вокруг ногтевого ложа шелушится и зудит.

Симптомы онихомикоза ногтей ног:

- обычно в первую очередь поражается большой палец;
- пораженный дерматофитами ноготь становится тусклым, приобретает беловато-желтый оттенок и теряет прозрачность;
- из-за большого скопления ороговевших клеток пластина становится толще, ногти расслаиваются и крошатся, открывая ногтевое ложе;
- появляется неприятный запах.

Стадии развития грибка ногтей

Онихомикоз проявляется постепенно. Поэтому человек не сразу придает значение визуальным изменениям ногтевой пластины. А стоило бы, поскольку заболевание склонно к прогрессированию, что может привести к необратимым последствиям.

Начальная стадия

Попадая на ноготь через поврежденную пластину или ногтевые валики, грибок изначально закрепляется на свободном крае, окрашивая его в желто-серый или белый цвет. На начальном этапе толщина и структура ногтя, как правило, сохранены. Кожа вокруг также имеет прежний вид.

Из-за отсутствия серьезных визуальных изменений человек редко начинает лечение, тем самым создавая благоприятную почву для развития грибковой инфекции и дальнейшего поражения ногтя.

Средняя стадия

Инфекция не только проникает в глубокие слои, но и затрагивает близлежащие ткани. Ногтевая пластина постепенно утолщается, но при этом становится рыхлой, хрупкой и ломкой. Она начинает деформироваться и расслаиваться, на ней появляются бугры и продольные полосы. Из-за активного размножения патогенной микрофлоры появляется неприятный запах.

При отсутствии лечения грибки поражают здоровые ногти и кожу.

Запущенная стадия

Наблюдается полное поражение ногтя патогеном, что в первую очередь видно по тотальному изменению цвета пластины вплоть до темно-серой. Ноготь продолжает разрушаться, под пластиной образуются пустоты и кожа ногтевого ложа становится очень рыхлой. В результате происходит частичное отделение ногтя. Также появляется выраженная боль при ходьбе.

Отсутствие лечения может привести к необратимой потере ногтя и глубокому поражению грибковой инфекцией.

Диагностика и лечение

При первых изменениях оттенка, структуры или формы ногтя лучше сразу обратиться к врачу. Проведя необходимую диагностику, он сможет точно определить род грибка и подобрать эффективный метод лечения с учетом клинической картины.

Ногтевой грибок не проходит сам по себе. Поэтому, чем раньше будет начато лечение, тем быстрее можно будет избавиться от заболевания, вернув здоровье ногтям. В запущенных случаях терапия может длиться более года. В то время как при раннем обращении к врачу устранить грибок можно примерно за 3 месяца.

Диагностика онихомикоза:

1. осмотр. Специалист делает визуальную оценку пораженного участка;
2. лабораторные исследования. Назначается соскоб для выявления грибковой инфекции, а также посев для определения вида грибка. Для правильного подбора медикаментов выполняется анализ на чувствительность к активным компонентам препаратов.

Перед посещением врача не стоит делать маникюр, стричь ногти и покрывать их лаком (в том числе лечебным).

Методы лечения онихомикоза

Грибковую инфекцию ногтей лечат разными способами:

- **Народные.** К наиболее распространенным средствам относится уксус, перекись водорода, йод, чеснок, сок чистотела. Они используются для обработки, ванночек и протирания. Уничтожение грибка происходит за счет кислой среды, которая является губительной для дерматофитов и других грибков;
- **Аптечные.** К данной группе относятся средства наружного применения (мази, кремы, гели, спреи, лаки) – они имеют местное антигрибковое и антисептическое действие. При комплексной терапии дополнительно назначают пероральные медикаменты (таблетки). Лекарства борются с грибковой инфекцией “изнутри”, способствуя быстрому выздоровлению и полному излечению от заболевания;
- **Профессиональные.** Современные способы лечения онихомикоза, характеризующиеся высокой эффективностью и безопасностью. Это лазерное лечение, при котором используют неодимовый лазер, проникающий через пластину к ногтевому ложу и полностью устраняющий грибок без травмирования ногтя и окружающих тканей. К альтернативным неинвазивным методам относится и фотодинамическая терапия. Это лечение светом с использованием специальных светочувствительных веществ, которые наносят на инфицированный участок. Грибок гибнет в результате мощных фотохимических реакций;

Как лечить грибок ногтей в домашних условиях народными средствами?

К народной медицине можно обратиться на ранних стадиях онихомикоза, когда не произошло существенных изменений структуры ногтя.

Используют йод – его наносят на ногтевую пластину в небольшом количестве на ночь. После чего надевают носки и снимают их лишь утром. Можно делать ванночки из уксуса и теплой воды, смешав компоненты в соотношении 1:8. Предварительно ноги распаривают и аккуратно очищают пораженную область, после чего делают ванночку. К быстродействующим средствам относится чеснок – разрезанной пополам долькой протирают ногтевую пластину и валики, через час смывают. Также можно нанести на пластину 1 каплю масла чайного дерева и хорошо растереть по ногтю, валикам. Это растительный фунгицид, способный убивать ряд патогенных микроорганизмов и способствующий повышению активности лейкоцитов, которые участвуют в борьбе с грибками.

Однако часто народные средства просто подавляют активность патогенных микроорганизмов и устраняют симптоматику, но не решают проблему полностью. Поэтому лучше обратиться за помощью к специалисту, который назначит эффективное медикаментозное лечение.

Как лечить грибок ногтей аптечными средствами?

В аптеках представлен широкий спектр средств, которые применяют для местного, системного и комбинированного лечения. Вид терапии определяет врач, исходя из особенностей протекания заболевания в конкретном случае.

Лечение на начальной стадии

На раннем этапе заражения назначают наружные препараты местного действия, т. е. проводится местное лечение. Эффективность данных средств обусловлена высокой концентрацией активных веществ. При незначительном распространении грибка лечение длится около 3-х месяцев.

Местная терапия назначается при:

- повреждении не более 2-3 ногтевых пластин;
- поверхностном грибковом инфицировании;
- незначительном поражении пластины (до 50%);
- в качестве поддерживающей терапии после системного лечения.

Типы наружных средств:

- **Мазь.** При использовании мазей на поверхности ногтя образуется своеобразная пленка, которая способствует лучшему проникновению активных веществ в пластину. К наиболее эффективным мазям, способным ингибировать любые виды грибков (дерматофиты, дрожжевые и др.) относятся: “Клотримазол” с аналогичным действующим веществом, “Канеспор” на основе бифоназола, “Миконазол” на основе аналогичного активного вещества. Лечение мазями занимает 2-6 недель. После исчезновения симптомов их используют еще 1-2 недели;
- **Гель/крем.** Такие средства имеют более легкую текстуру, нежели мази, поэтому они хорошо впитываются и не пачкают одежду. А за счет выраженного накопительного действия сокращают длительность лечения. Лучшими противогрибковыми препаратами в этой категории считаются: “Экзодерил” на основе нафтифина гидрохлорида – помимо антимикотического действия имеет мощный противовоспалительный эффект, “Ламизил” на основе тербинафина – предотвращает распространение грибковой инфекции и способствует восстановлению пораженной области, “Низорал” на основе кетоконазола – борется с грибками разного вида, быстро снимает зуд и устраняет неприятный запах. Длительность лечения гелями/кремами составляет 2-4 недели в зависимости от вида грибка;
- **Спрей/раствор/капли.** Жидкие средства считаются самыми эффективными. В отличие от мазей и гелей они легко проникают в самые труднодоступные участки, не давая грибковой инфекции распространяться дальше. Наиболее эффективными считаются средства на основе тербинафина с широким спектром действия: “Ламикон”, “Микофин”, “Тербинорм”. Признаки улучшения наступают уже спустя неделю применения;
- **Лак.** Противомикозное средство в наиболее удобной форме, которое в отличие от предыдущих видов используется в основном 1-2 раза в неделю путем нанесения на поврежденную ногтевую пластину. К наиболее популярным антигрибковым лакам относятся: “Онихелп” и “Амодерм Нео” на основе аморолфина, “Цикложен” на основе циклопирокса. Их применяют при онихомикозе легкой и средней формы, когда матрикс не поражен.

Лечение грибка в запущенной форме

При глубоком грибковом поражении ногтя и его сильном распространении проводится комплексная терапия с включением системных средств. В этом случае врач назначает капсулы и таблетки, учитывая состояние больного и наличие противопоказаний. Они отличаются повышенной эффективностью за счет быстрого достижения концентрации действующего вещества, необходимой для уничтожения грибка. Также пероральные средства имеют пролонгированное действие, поэтому даже после прекращения терапии активное вещество некоторое время остается в ногтевой пластине, предотвращая рецидив.

Системная терапия назначается при:

- повреждении более 3-х ногтевых пластин;
- инфицировании гипонихия ногтя (ткани, соединяющей ногтевое ложе с пластиной);
- повреждении более 50% ногтя;
- отсутствии видимых улучшений после лечения наружными средствами.

К наиболее эффективным пероральным препаратам относятся медикаменты на основе тербинафина, флуконазола и итраконазола. Такие как “Ламизил”, “Флуконазол”, “Спораксол”. Отпускаются только по рецепту.

Особенности лечения грибка при беременности

В первом триместре практически все медикаментозные антигрибковые препараты запрещены. На более поздних сроках могут назначаться определенные лекарства, но только под контролем врача. Специалист чаще выписывает местные средства на основе меринолфина. Препараты с тербинафином не используют.

Особенности лечения грибка у детей

При первых изменениях цвета и структуры ногтя следует обратиться к специалисту, а не заниматься самолечением. Это связано с тем, что онихомикоз появляется у детей довольно редко. Часто его можно спутать с другими заболеваниями – псориазом, авитаминозом, инфекцией бактериальной природы. Также ноготь может быть поврежден при неправильном выполнении педикюра.

Если диагноз онихомикоза подтвержден, врач в основном назначает наружные средства, но только на основе бифоназола и меринолфина, как и беременным женщинам.

Топ-3 универсальных, наиболее эффективных лекарств от грибка ногтей на ногах и руках

Список антигрибковых препаратов достаточно обширен. Но есть средства, которые считаются наиболее эффективными:

- **Мазь “Канеспор”**. Активное вещество – бифоназол. Подавляет рост патогена и борется с дерматофитами, плесневыми, дрожжевыми и другими грибами. Наряду с мощным антимикозным действием размягчает ногтевую пластину, тем самым позволяя безболезненно удалить поврежденный участок неинвазивным путем;
- **Раствор “Экзодерил”**. Активное вещество – нафтифин. Проявляет высокую активность в отношении дерматофитов и других грибов. Помимо противогрибкового действия имеет антимикробный эффект, препятствуя развитию сопутствующих бактериальных инфекций на фоне онихомикоза;
- **Таблетки “Ламизил”**. Активное вещество – тербинафин. Имеет широкий спектр противомикозного действия и показывает высокую эффективность даже в запущенных случаях. Препарат не просто подавляет грибковую инфекцию, а полностью ее устраняет путем тотального разрушения мембраны клеток патогенных микроорганизмов.

Отдельно стоит сказать о серной мази. Это самое простое и эффективное средство, которое назначают даже детям и беременным. Она имеет антисептическое действие, снимает зуд, размягчает и отшелушивает поврежденную ногтевую пластину. Однако ее целесообразно использовать на ранних стадиях онихомикоза.

Профилактика грибка

Онихомикоз – заболевание, которое может возвращаться. Поэтому для предупреждения повторного заражения и инфицирования ногтевым грибком впервые необходимо соблюдать некоторые рекомендации, к которым относится:

- соблюдение правил личной гигиены;
- частая смена носков, особенно при повышенной потливости ног;
- нахождение в обуви в местах общественного пользования;
- тщательное высушивание ног после водных процедур;
- использование только личных вещей;
- ношение комфортной обуви;
- обработка ран антисептиками;
- посещение проверенных маникюрных салонов.

При наличии грибковой инфекции:

- обувь нужно обрабатывать внутри и снаружи, следить за тем, чтобы она всегда было сухой;
- дополнить рацион витаминами А, Е, С, фолиевой кислотой, селеном, цинком, железом, медью, магнием.

Педикюр во время грибка

Ввиду заразности заболевания педикюр нужно делать самостоятельно или у подолога. Педикюр в домашних условиях предусматривает предварительное распаривание и размягчение ногтя, затем удаление пораженного участка путем спиливания стерильной пилочкой. Нельзя сильно обрезать ногтевую пластину и кутикулу, чтобы не спровоцировать распространение инфекции вглубь. Покрывать ноготь можно лишь лечебным лаком.

При медицинском педикюре специалист размягчает пораженную область, удаляет ороговевшие слои кожи и пораженные участки ногтя при помощи аппарата и специальных инструментов (фрез и др.). Для каждого пациента используются одноразовые комплекты, инструмент стерилизуется.

Лечебный педикюр – лучший вариант. Если есть возможность – доверьте уход за ногтями мастеру.

Онихомикоз – заболевание достаточно коварное. При отсутствии лечения оно не только поражает ногтевые пластины, ухудшая их эстетику и структуру, но и переходит на соседние ткани, что может привести к серьезным последствиям. Поэтому грибковую инфекцию гораздо проще предупредить, чем лечить. Но если вы все же заразились грибом ногтя – нужно сразу обратиться за помощью к врачу, который сможет подобрать эффективную терапию.

Следите за состоянием ногтей – берегите свое здоровье!