

Zima je obdobím zarastených nechtov

Zapálené lôžko, silná bolesť pri každom kroku... To sú príznaky zarasteneho nehta. Kto mal aspoň raz zarastený necht, vie, že to nie je obyčajná bolesť a že dokáže znepříjemniť život.

Ide o dosť častý problém, o ktorom sa však veľa nehovorí. O tejto nepríjemnosti mnohí mlčia a bez pomoci ďalej trpia. S odbornou pedikérkou KORNÉLIU NOVOSADSKOU sme sa rozprávali nielen o prevencii, ale aj o príčinách a liečbe zarasteneho nehta.

Zarastený necht môže byť dôsledkom mechanického poškodenia,

napríklad po nejakom úraze, alebo môže ísť aj o vrodený, čiže geneticky daný problém. Podľa mojich skúseností je najčastejšou príčinou úraz. Človek napríklad zakopne alebo mu niekto stúpi na prsty na nohe. Môže sa stať, že ak niekto mal v minulosti strhnúť necht, ten následne rastie úplne inak a môže, ale aj nemusí zarastať. Zarastanie nechtov si často spôsobujeme aj ich nesprávnym strihaním.

Aký je váš názor na zarastené domáce recepty? Dá sa nimi zarastený necht upraviť?

Moji klienti si necht vyťahujú z nechtových valov. Ukázala som im, ako si môžu necht trochu nadvíhovať, najlepšie však je, ak si ho prídu dať odborne upraviť. Ja odporúčam tento spôsob na pedikúre, pretože na chirurgii necht odstránia, čím sa narúša nechtové lôžko. Príjemnejším spôsobom je docieľť správny rast nehta.



Aké spôsoby sa využívajú?

Je ich viacero. Ja aplikujem špony na nechtovú platničku. Celý proces má svoje pravidlá. Zarastajúci necht sa musí v prvom rade upraviť, podľa potreby obrúsiť pilníkom. Ďalšia dôležitá vec je, že povrch nechtov platničky musí byť mierne zdrsnený, pretože špona sa zvrchu nalepí. Existujú aj iné formy upevnenia špony. Ja používam nechtové špony s drôtkom navrchu. Po úprave je necht pripravený na aplikáciu špony, ktorá sa najprv vydezinfikuje. Následne sa nalepí na nechtovú platničku, drôtk sa zatiahne a gélom pripevní k špone. Existujú aj iné, napríklad kombinované špony (plast kombinovaný s drôtkom), kde sa drôtk prichytáva o necht v mieste nechtového valu a z druhej strany sa priliepa. Špona odrastá spolu s nechtom. Samozrejme, môže sa stať, že necht aj tak zarastá, vtedy treba prísť na úpravu, a to aj vtedy, keď je špona napnutá. Niekedy sa to podarí na prvýkrát, niekedy treba prísť viackrát.

Po jednej aplikácii už necht nikdy viac nezarastá?

Len sa upravuje, ale nie vždy sa to podarí natrvalo. Mám klientku, ktorá chodí na šponovanie raz za rok. Počas

štyroch mesiacov špona „vyrastie“, a potom príde zase. Chodí so šponou, nosí topánky s vysokými podpätkami, a žiaľ, jej nechty sú večne utláčané. Pri zarastajúcich nechtoch by sa mali nosiť voľnejšie topánky, pretože keď sústavne tlačia na nechtovú platničku, zarastaniu nehta sa nedá vyhnúť.

Aké sú najdôležitejšie pravidlá prevencie?

V prvom rade treba nosiť voľnejšie obuv, aby nechty neboli utláčané. Ak cítite nepríjemnú bolesť, neodporúčam vystríhávať si nechty podomácky, treba sa poradiť s pedikérom. Niektorí ľudia si myslia, že na pedikúru stačí prísť raz za rok. Šponu však treba pravidelne kontrolovať; ak sa uvoľní, odpadne, treba prísť čím skôr za pedikérkou, ktorá šponu aplikovala.

Koľko prípadov zarastených nechtov ste zaznamenali pred pár rokmi a koľko v súčasnosti?

Pred štyrmi rokmi mal zarastený necht každý tretí človek, a to je veľa. Stretávam sa s tým každý deň. Niektorým ľuďom stačí necht odborne upraviť, iným treba aplikovať šponu. Sú aj takí, ktorí si to priamo vyžadujú. Špona slúži aj na vyrovnanie nehta. Niektorým klientom síce

nechty nezarastajú, majú ich však krivé, a tak im na ich žiadosť aplikujeme špony na vyrovnanie nechtov platničky.

Koho častejšie trápia zarastené nechty, mužov či ženy?

To je individuálne. Medzi postihnutými sú aj deti. Zarastené nechty trápia vlastne všetkých, ktorí v súvislosti so zamestnaním povinne nosia určitý typ obuvi: športovci, čašníci, kuchári, vojaci a tí, čo nosia príliš tesnú obuv. Ako som už spomínala, závažným rizikovým faktorom je zakopnutie a zlé strihanie nechtov.

Aký je správny spôsob strihania nechtov?

Veľmi dôležité je strihať si nechty na nohách dorovna. Okraj nehta musí byť voľný. Ľudia robia veľkú chybu, keď si necht zastríhávajú tesne ku koži. Len čo cítite bolesť, čím skôr treba vyhľadať odbornú pomoc. Ľudia majú problémy so zarastenými nechtami najmä v zime. V lete nosia voľnejšiu obuv, takže vtedy sa s týmto problémom nestretávam tak často. Ak necht na nohe začne tlačiť, netreba návštevu a ošetrenie u pedikérky odkladať.

INZERCIA

+ „LEKÁRNIČKA VO FĽAŠTIČKE“

ABC pure Tea Tree Oil
originálna kvalita spracovania

TIP na použitie esenciálneho oleja:

- na dezinfekciu pokožky, menších poranení...
- na herpesy, afty, hnisavé angíny, pluzgiere...
- pri nádche a bolestiach uší...
- na hnisavé rany, vyrážky, popáleniny...
- tlmí zápal a infekty v ústach, plesne na nohách...
- na boľavé nechtové lôžka, panaríciá, zábery...
- na bradavice vírusového pôvodu...
- na odstránenie klieštov a dezinfekciu po poštipaní...
- na vyrážky, štipance, pophľenie medúzami, trávami...

AUSTRALIAN - BODYCARE.sk



TESTOVANÉ
VEDCMI

Najsilnejšie a najjemnejšie prírodné antiseptikum

- nevyhnutný doma, v práci, na výletoch, pri športe...
- nestípe, rýchlo zregeneruje poškodené tkanivo...

ABC Spot Stick / Hojivá tyčinka s esenciami

Hojivá tyčinka s guľôčkovým aplikátorom ľahko a rýchlo upokojí, hojí a dezinfikuje rôzne prejavy poškodenia pokožky - opary, vyrážky, štipance, rôzne pluzgieriky, ranky, poškodené znamienka, zápal okolo nechtov a pod.

Pre jej jednoduché použitie si ju obľúbili aj deti. ©

Terapeutické prírodné produkty ABC
žiadajte v LEKÁRŇACH.

Vyžiadajte si katalóg LETO na tel. 0907 906 906.

Registrujte sa na webe a získajte darček. ©

www.australian-bodycare.sk

