

Ar kojų nagų grybelis yra diabeto požymis, ar diabetikai yra jautresni kojų nagų grybeliui?



Nors 8% visos populiacijos gali būti užsikrėtę kojų nagų grybeliu, diabetu sergančiųjų skaičius siekia net 30%. Aukštas cukraus kiekis kraujyje keičia imunitetą ar atsparumą grybelinėms infekcijoms, todėl pėdų priežiūra yra svarbus raktas palaikant bendrą gerą sveikatos būklę visiems, sergantiems 2 tipo diabetu. Kojų nagų grybelis pats savaime nėra diabeto požymis, tačiau diabetikai yra jautresni nagų grybeliui.

Kokie yra grybelinės infekcijos požymiai?

Nagų grybelis, taip pat žinomas kaip onichomikozė, yra dažna pėdos infekcija, prasidedanti kaip balta arba geltona dėmė po nago galiuku. Grybų rūšis, vadinama dermatofitu, yra dažniausia grybelinės nagų infekcijos priežastis, tačiau mielės ir pelėsiai taip pat gali būti šaltiniu. Negydoma grybelinė infekcija prasiskverbs į nagą ir sukels nagų spalvos pokyčius, trapumą ir aptrupėjimą aplink kraštus. Grybelis gali išplisti ir užkrėsti net kitus nagus. Jei grybelis užkrės vietas tarp pirštų ir pėdų odą, tai bus vadinama sportininko pėda arba tinea pedis, ir žinokite, kad dėl to gali atsirasti kojų nagų grybelio pakartotinė infekcija. Jei anksčiau sirgote sportininko pėdos infekcija, padidėja rizika susirgti nagų grybeline infekcija. Tačiau labai nesijaudinkite, kad šia infekcija galite užsikrėsti nuo kito žmogaus, nes taip nutinka retai.

Specifiniai diabetikų rizikos veiksniai

Kadangi nago grybelis gali pasikartoti net po sėkmingo gydymo, kasdienė pėdų priežiūra yra įprotis, kurį verta puoselėti, ypač jei esate diabetu sergantis pacientas, kurio nusilpusi imuninė sistema ar bloga kraujotaka. Vyresnio amžiaus žmonėms gresia nagų grybelinių infekcijų išsivystymas vien dėl to, kad jie daugiau metų gali turėti grybelio poveikį (ekspoziciją) ir lėčiau augančius kojų nagus. Kiti veiksniai gali sustiprinti infekcijos riziką, įskaitant stiprų kojų prakaitavimą, pūsles, pėdų opas ir vaikščiojimą basomis kojomis aplink baseinus, viešus dušus ar kitas viešas patalpas.

Atkreipkite dėmesį į diabetinės sveikatos priežiūros rizikos veiksnius, tokius kaip sumažėjusi kraujotaka ir cirkuliacija pėdose, kurie gali paskatinti atsirasti grybelinę infekciją. Negydoma kojų nagų onichomikozė gali tapti skausminga ir netgi sunaikinti nagus. Kadangi sergantiems diabetu jau yra padidėjusi rizika susirgti celiulitu (bakterine odos infekcija), net ir nedidelis kojų sužalojimas, įskaitant grybelines nagų infekcijas, gali sukelti rimtų komplikacijų ir, sunkiais atvejais, net nervų pažeidimus.

Gera pėdų priežiūra yra gyvybiškai svarbi tinkamos sveikatos priežiūros dalis kiekvienam diabetikui.

Kadangi diabetikams kyla didesnė rizika užsikrėsti nagų grybelių infekcijomis, jie taip pat dažniau kenčia nuo antrinių bakterinių infekcijų, pėdų opų, celiulito, gangrenos ir apatinių galūnių amputacijos. Jei dėl periferinių kraujagyslių ligų sumažėja kraujotaka, visos šios būklės gali paūmėti. Jei sergate cukriniu diabetu ir manote, kad atsirado nagų grybelis, kreipkitės į savo gydytoją, podiatrą ar dermatologijos specialistą. Jie išmano diabetu sergančių žmonių problemas ir sveikatos sutrikimus, ir padės jums siekiant užtikrinti diabetinių pėdų sveikatą.

Kojų nagų grybelio infekcijos poveikis emocinei sveikatai

Kaip matote, sergant 2 tipo cukriniu diabetu reikia atkreipti dėmesį į specialius medicininius poreikius ir pėdų higieną, ypač kai išsivysto pėdų infekcija ar kojų nagų grybelis. Tačiau šios infekcijos taip pat daro įtaką savęs vertinimui, socialiniam gyvenimui ir netgi santykiams bei produktyvumui darbo vietoje. Nagų grybelio simptomai, galimybė užkrėsti infekcija kolegas ar šeimos narius ir jaučiamas švaros trūkumas yra galingi gėdos ir nepasitikėjimo savimi šaltiniai. Negydomos grybelinės ir bakterinės infekcijos kenkia tiek fiziškai, tiek emociškai.

Grybelinės infekcijos gydymo galimybės

Yra veiksmingų gydymo galimybių, įskaitant vietinio poveikio vaistus, pavyzdžiui kremus ar purškalus. Vietinio poveikio kremas yra geras vietinis lengvų ar vidutinio sunkumo nagų grybelių infekcijų gydymas. Terbinafino tabletės ir kremas (Lamisil) nereceptinis vaistas, kovojantis su vaikų ir suaugusiųjų nagų grybeliu. Dažniausiai skiriamą geriamąjį gydymą sunkiais atvejais - Lamisil - naudoja beveik trys ketvirtadaliai pacientų, kenčiančių nuo kojų nagų grybelio infekcijos. Arbatmedžio aliejus gali būti veiksmingas priešgrybelinis vaistas sportininkų pėdų ir nagų grybeliui gydyti, tačiau reikia daugiau tyrimų ir patariama apsilankyti pas gydytoją, jei įtariate infekciją. Turėkite omenyje, kad geriamieji vaistai kai kuriems pacientams gali netikti dėl šalutinio poveikio dėl sąveikos su kitais vartojamais vaistais arba dėl kepenų ligų. Nepaisant paskirto gydymo tipo, dėl lėto sveiko nagų ataugimo greičio teigiamas poveikis nebus matomas 12–18 mėnesių.

Šiek tiek prevencijos

Jei jūsų kojos nėra sveikos, jums bus sunkiau išlaikyti bendrą gerą jų sveikatą. Kojų problemų gali kilti bet kuriuo metu, tačiau jei būsite dėmesingi gerai pėdų priežiūrai ir higienai, iškart pastebėsite visus nagų grybelio infekcijos požymius. Svarbu jį aptikti ir gydyti užsispyrusį nagų grybelį ankstyvosios stadijos. Pirmas žingsnis visada turėtų būti apsilankymas pas gydytoją, podiatrą ar dermatologą, kai tik pastebite nagų spalvos pokyčius, jų trapumą, kojų nagų formos pasikeitimą ar bet koki nemalonų kvapą.

Kasdieninė nagų priežiūra prasideda plaunant rankas ir kojas, džiovinant ir drėkinant - griežtai nusiprauskite ir dezinfekuokite rankas palietę bet kurį užkrėstą nagą. Apkarpykite nagus tiesiai skersai, dildykite kraštus ir visas sustorėjusias vietas, o po kiekvieno naudojimo dezinfekuokite nagų kirpimo žirkutes. Jaugusiems nagams gali prireikti podologo pagalbos. Jei naudojate manikiūrininko

ar pedikiūro specialisto paslaugomis, pasirinkite saloną, kuriame prieš ir po kiekvieno kliento sterilizuojamos jų naudoti įrankiai.

Dėvėkite prakaitą sugeriančias kojines ir apsvarstykite galimybę kelis kartus per dieną keisti kojines. Visada dėvėkite apsauginę avalynę baseino zonose, rūbinėse, sporto salėse ir dušuose. Būtinai išmeskite senus batus, ypač jei juos dėvėjote užkrėstomis pėdomis. Norėdami kasdien dėvėti batus, kiekvieną porą dezinfekuokite priešgrybeliniais milteliais ar purškalu (pavyzdžiui, Cutasept F). Ar jūsų batai „kvėpuoja“? Jei ne, raskite batus iš medžiagų, kurios yra „kvėpuojančios“.

Jei esate užsikrėtęs kojų nagų grybeliu ar patyrėte pakartotinę infekciją, tinkamas metas atsisakyti nagų lako ir dirbtinių nagų. Lakai ir akrilo arba gelio nagai sandarina bet kokią grybelinę infekciją - ir jūs nepastebėsite nagų grybelinės infekcijos, kol nepašalinsite tepamo ar uždėto produkto.

<https://doctorsklineandgreen.com/toenail-fungus-and-diabetes/>

#cutasept f, #cutasept, #nagų grybelis, #nagu grybelis, #nago grybelis, #pedu grybelis, #nagu grybeliui gydyti, #grybelis, #koju nagu grybelis.