

Вросший ноготь: причины, симптомы и правильное лечение

Вросший ноготь (онихокриптоз) – это состояние, при котором боковой край ногтевой пластины (чаще на большом пальце ноги) врастает в окружающую кожу, вызывая ее повреждение, воспаление и боль.

Кто в группе риска?

Столкнуться с этой проблемой может каждый, однако чаще всего она возникает:

- у подростков и молодых людей из-за повышенной потливости стоп, которая делает кожу и ногтевую пластину более мягкими и уязвимыми;
- у людей старшего возраста вследствие возрастных изменений формы и толщины ногтей, а также из-за сложностей с самостоятельным уходом;
- у тех, кто неправильно подстригает ногти, чрезмерно глубоко срезая или закругляя боковые края;
- после травм (ушибы, постоянное давление тесной обувью, спортивные нагрузки);
- при наследственной предрасположенности – например, при особой изогнутой форме ногтевой пластины.

Как распознать проблему?

Первыми сигналами обычно становятся боль, повышенная чувствительность по боковому краю ногтя, а также покраснение и умеренный отек прилегающей кожи.

По мере развития состояния дискомфорт усиливается, может появиться ощущение пульсации. При присоединении инфекции возникает более выраженная отечность, возможно выделение гноя или сукровицы. В запущенных случаях это может существенно ограничивать подвижность и привычную активность.

Что делать при первых признаках?

- Организуйте правильный гигиенический уход: регулярно делайте теплые ванночки с мягким мылом, тщательно просушивайте палец.
- Используйте местные антисептики и накладывайте стерильную повязку.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно вырезать вросший уголок. Это приведет к усугублению состояния и риску инфицирования.
- Обратитесь к врачу (хирургу, подологу). Специалист может аккуратно приподнять вросший край, подложив под него специальный материал (ватный тампон, шину), чтобы дать ногтю возможность расти правильно.

Важно! Немедленно сообщите врачу, если:

- боль становится интенсивной;
- появились признаки инфекции (гной, сильное покраснение, повышение температуры);
- у вас есть сахарный диабет, заболевания сосудов или периферическая нейропатия – при этих состояниях тактика лечения особая, а риски осложнений значительно выше;
- вы беременны или кормите грудью.

В случаях, когда консервативные методы не помогают, может быть рекомендована малая хирургическая процедура. Под местной анестезией удаляется вросшая часть ногтя, а при рецидивирующем течении производится обработка зоны роста (ногтевого матрикса) для предотвращения повторного врастания.

Как предотвратить проблему?

- Регулярно мойте и тщательно просушивайте ноги.
- Срезайте ногти прямо, без закругления углов, оставляя их на уровне кончика пальца.
- Носите удобную обувь с достаточным пространством для пальцев, избегая сдавливания.

Отдавайте предпочтение носкам из натуральных волокон (хлопок, бамбук).

Источник:

Вросший ноготь (онихокриптоз). Клинические рекомендации Минздрава России. М., 2024. https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/941_1

digital-doc.ru | con-med.ru

DigitalDoctor