

Jalkasieni ja kynsisieni

Jalka- ja kynsisieni ovat yleisimpiä ihon sieni-infektioita.

Kynsisieni (kynsisilsa) tarttuu varpaiden kynsiin, usein isovarpaan kynteen, josta se saattaa levitä muihin kynsiin. Oireita ovat kynnen värin muuttuminen (kellertävä tai valkoinen), kynnen paksuuntuminen ja haurastuminen. On mahdollista, että hoitamaton kynsisieni leviää kynsistä iholle, siksi sen hoitamista suositellaan.

Jalkasieni (jalkasilsa) aiheuttaa ihotulehduksen jalkojen iholle, useimmiten varpaiden väleihin. Se voi ilmetä kutinana, punoituksena, rakkuloina, hilseilynä ja halkeiluna. Jalkasieni voi olla vähäoireinen, mutta sen hoito on silti tärkeää. Rikkinäinen iho saattavat altistaa erilaisille bakteeritulehduksille, kuten ruusulle.

Hoito

Jalkasienen hoitoon on apteekeista saatavilla ilman reseptiä paikallisesti iholle käytettäviä sienilääkkeitä voiteina, geelinä, puuterina, sumutteena ja liuoksena, hoitoaika on tuotteesta riippuen 1–4 vko. Jalkapohjan silsa vaatii lääkärikäynnin ja yleensä sisäisen lääkityksen. Jalkasieni uusiutuu helposti, joten ennaltaehkäisyyn on syytä kiinnittää huomiota.

Kynsisienen hoitoa ei tule aloittaa ennen kuin diagnoosi on varmistettu sieninäytteellä, sillä monet muut tilat voivat näyttää samalta. Hoidon kesto riippuu sienen laajuudesta ja on kestoaltaan kuukausia, sillä uuden ja terveen kynnen kasvaminen kestää kauan. Kynsisienen hoidon määrittelee lääkäri ja usein sitä hoidetaan sisäisten tai paikallisten lääkkeiden avulla ja paras lopputulos saadaan niiden yhteiskäytöllä.

Uudelleentartunnan ehkäisy

- Pese jalat päivittäin ja muista huolellinen kuivaus, erityisesti varpaiden välistä
- Seuraa varvasvälien kuntoa säännöllisesti, tarvittaessa voit käyttää varvasväleissä esim. lampaanvillaa hautumien ehkäisyyn.
- Pese sukat 60 asteessa ja vaihda ne päivittäin.
- Suosi hengittäviä jalkineita ja sukkia, jotka pitävät jalat kuivana.
- Anna kenkien kuivua käytön välissä, tarvittaessa niitä kannattaa vaihdella riittävän useasti.
- Käytä jalkineita yleisissä suihkutiloissa ja pukuhuoneissa.