

Tehty yhteistyönä tri Jan Torssanderin kanssa.  
Läkarhuset Björkhagen, Ruotsi.



Galderma Nordic AB. Box 15028, S-167 15 Bromma. Sweden  
Tel +46 8 564 355 40, Fax +46 8 564 355 49. [www.galdermanordic.com](http://www.galdermanordic.com)



# Kynsisieni

TIETOA YLEISESTÄ VAIVASTA



**Kynsisieni** on yleinen ongelma. Jalkasieni on vielä tavallisempi vaiva ja se on useimmiten syy sille, miksi saadaan kynsisienitulehdus myös varpaiden kynsiin.

Jalkasienitulehdus on nykypäivän tavallisimpia tulehdussairauksia. Noin 5 % väestöstä saa kynsisienen. Uimareilla, painijoilla ja koripalloilijoilla sienitulehduksen esiintyvyys on peräti 80 %. Yksi syy tähän on se, että ne sienet, jotka aiheuttavat jalka ja kynsisientä, viihtyvät parhaiten kosteissa ympäristöissä, kuten esimerkiksi uimahalleissa, yleisissä pesutiloissa ja pukuhuoneissa. Sieni tarttuu helpoimmin vaurioituneeseen tai kosteaan ihoon ja kynteen.

### **Kuinka sienet syntyvät**

Erilaiset sienet ovat tavallisia ja niitä on meidän ympärillämme iso määrä. Kuitenkin vain harvat sienet aiheuttavat meille ongelmia erilaisten sairauksien muodossa. Kynsisieni voi aiheutua kolmesta eri sienityypistä: silsasienistä (kutsutaan myös dermatofyyteiksi), hiivasienistä tai homesienistä. Ensimmäinen tyyppi, dermatofyytit, on selvästi yleisin kynsisienen aiheuttaja. Dermatofyyttisienet aiheuttavat tulehduksen vain iholle, ihoarvoihin ja kynsiin. Sieni elää marraskedessä, joka on ihon uloin kerros ja joka koostuu kuolleista ihosoluista. Sieni "saa ravintonsa" kudoksessa olevasta keratiinista eli sarveisaineesta. Keratiinia hajottaessaan sieni aiheuttaa ihooireita ja kynsivaurioita.

## Oireet

Sieni kasvaa hitaasti ja aiheuttaa aluksi vain vähäisiä oireita. Vähitellen kynsi värjäytyy, paksunee, haurastuu tai halkeilee. Useimmiten sieni on jalkojen kynsissä. Tavallisesti sieni ilmaantuu ensin jalkojen ihoon, erityisesti varpaiden väliin levitäkseen sitten varpaiden kynsiin. Kynnet muuttuvat usein rumannäköisiksi, mistä voi olla seurauksena sekä kosmeettisia että sosiaalisia haittoja. Seurauksena voi olla myös kipua, kengät voivat puristaa ja sukat voivat mennä rikki. Kynsisienipotilas voi saada myös bakteeritulehduksen, joka voi aiheuttaa komplikaatioita. Tämä on kuitenkin harvinaisempaa. Henkilöt, jotka ovat saaneet kynsisienen, eivät aina kerro ongelmastaan. He ovat ehkä hämillään rumannäköisten kynsiensä vuoksi eivätkä aina usko, että ongelmalle voidaan tehdä jotain. Mutta kyllä voidaan!

## Altistavia tekijöitä

Jos potilaalla on sairaus, johon liittyy huono verenkierto (esim. sydänsairaus tai diabetes), on hänellä suurempi riski saada kynsisieni. Jalkojen ja kynsien hoito ovat tärkeitä toimenpiteitä kynsisienitulehduksen aiheuttamien komplikaatioiden estämiseksi. Työ, jota tehdään kosteassa ympäristössä ja jossa iho ja kynnet altistuvat voimakkaalle hankaukselle, voi myös lisätä riskiä saada kynsisienitulehdus.

## Diagnoosi

On monia muitakin iho- ja kynsisairauksia (esim. ihottuma ja psoriaasi), jotka voivat aiheuttaa sienitulehduksia muistuttavia oireita. Tällöin hoito on täysin erilainen. Oikean hoidon varmistamiseksi onkin tehtävä oikea diagnoosi. Kliininen kuva ja potilaan oireet antavat tietysti ohjenuoraa, mutta diagnoosin varmistamiseksi täytyy ottaa sieninäyte. Se tehdään raapaisemalla näyte sairaasta kynnestä. Materiaali tutkitaan sekä mikroskooppisesti että sieniviljelyllä. Mikroskooppisen tutkimuksen vastaus tulee nopeasti, mutta sieniviljelyn vastauksen saamiseen kuluu yleensä 2–3 viikkoa. Hoito aloitetaan vasta sen jälkeen, kun tutkimukset ovat osoittaneet, että kynnessä on sienitulehdus.

**Moni ei usko, että ongelma voidaan poistaa.**

### **Hoito**

Hoidon valintaan vaikuttaa mm. se, kuinka laajalle alueelle sieni on levinnyt kynnessä tai kuinka monessa kynnessä on sieni. Hoidon tavoitteena on poistaa sieni, mikä voidaan toteuttaa eri tavoin ja erilaisilla lääkkeillä. Vaikean kynsienitulehduksen hoitoon käytetään tablettihoitoa. Kun sieni on pienemmällä alueella kynnessä, käytetään lääkekynsilakkaa. Useat lääkärit yhdistävät nämä kaksi hoitomuotoa.

Hoito kestää 6–12 kuukautta. Tämä johtuu siitä, että kynnet kasvavat hitaasti. Kynnen täytyy olla kokonaan uusiutunut, ennen kuin hoito voidaan lopettaa. Jos hoitoa ei jatketa tarpeeksi kauan, sieni jää kynteen ja kynsi tulehtuu uudelleen. Siinä tapauksessa hoito pitää aloittaa uudelleen. On tärkeää jatkaa hoitoa lääkekynsilakalla niin kauan, että kynsi näyttää normaalilta.

**Jatka hoitoa lääkekynsilakalla  
kunnes kynnet näyttävät  
normaaleilta.**

### **Itsehoito**

Voit välttää riskiä saada jalka- tai kynsisieni varsin yksinkertaisilla mutta tärkeillä toimenpiteillä. Hyvä jalkahygienia on tärkeää. Pese jalat saippualla ja kuivaa ne huolellisesti. Pyyhi jalat kuiviksi myös varpaiden välistä. Vaihda sukat joka päivä. Sukat pestään 60 asteessa, jotta kaikki sienet tuhoutuvat. Vältä liian ahtaita kenkiä tai muovisia kenkiä. Kengät on myös hyvä vaihtaa päivän mittaan. Lenkki- ja muiden harjoituskenkien tulee olla konepestäviä. Käytä vain omia kenkiäsi. Älä lainaa tai vaihda kenkiä muiden kanssa. Käytä kylpykenkiä, kun käyt uimahallissa tai yleisissä pesutiloissa.

### **Hoida käsien ja jalkojen kynsiä**

Varo kynsien joutumista puristukseen äläkä altista niitä muille vaurioille. Vauriot helpottavat sienien viihtymistä ja aiheuttavat tulehduksia. Suojakäsineiden käyttö astianpesun yhteydessä on yksinkertainen tapa suojata käsien ihoa ja kynsiä.

