

Mitä voin tehdä itse?

- On tärkeää muistaa muutama yksinkertainen toimenpide, joiden avulla vältyt jalkasieneltä ja näin myös pienennät riskiäsi sairastua kynsisieneseen. Vinkkien avulla vältyt myös kynsisienen uusiutumiselta hoidon jälkeen.
- Panosta hyvään jalkahygieniaan. Pese jalkasi miedolla saippualla ja kuivaa ne hyvin. Kuivaa hyvin myös varpaiden välit.
- Sukat on hyvä vaihtaa päivittäin. Pese sukat 60°C:ssa, jotta mahdolliset sieni-itiöt kuolevat.
- Vältä ahtaita ja muovisia kenkiä. Kengät kannattaa vaihtaa päivän aikana. Urheilukenkien täytyy kestää konepesua.
- Älä lainaa toisten kenkiä äläkä vaihda kenkiäsi muiden kanssa.
- Jos käyt uimahallissa tai yleisissä pesutiloissa, käytä suihkusandaaleja.
- Lisää neuvoja ja vinkkejä saat jalkahoitajaltasi.

Jalkahoitajasi

Seuraava hoitokerta: viikonpäivä	Päivämäärä	Kellonaika

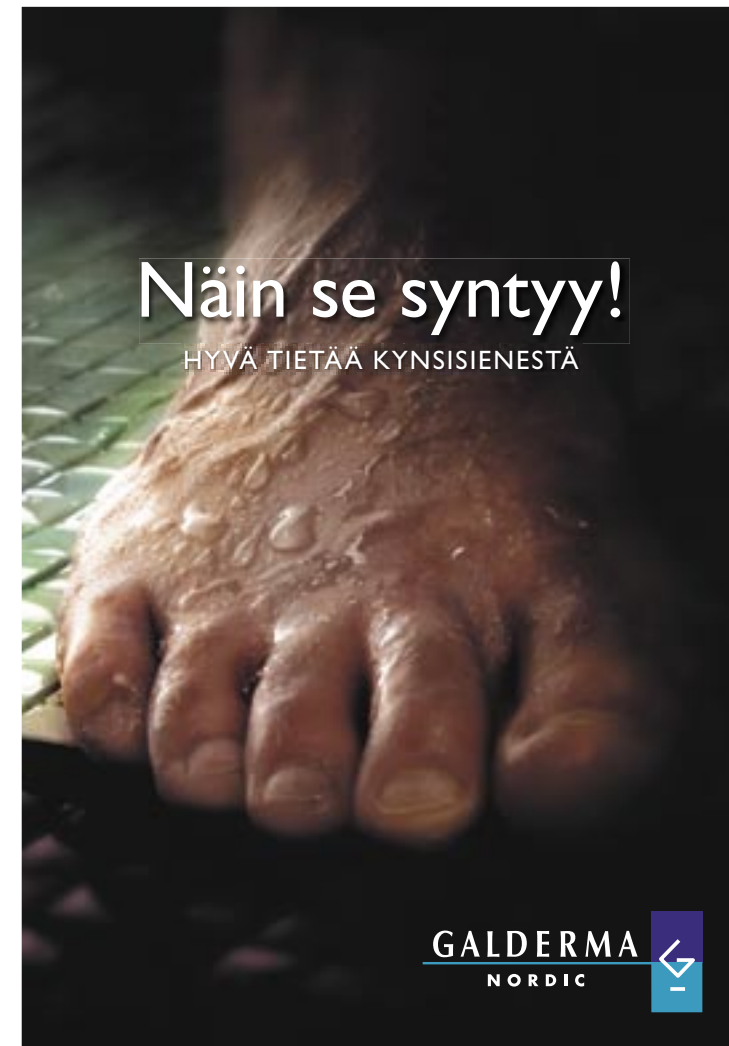
Ilmoita ajoissa mahdollisesta esteestä.



Galderma Nordic AB
c/o Regus Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki
Puh 09-2512 2520, Fax 09-2512 2666

www.galdermanordic.com

loefixxxx idem



Näyttävätkö kyntesi tällaisilta?

Kynnet ovat halkeilleet ja paksut, huokoiset ja läpinäkymättömät. Nämä oireet viittaavat siihen, että sinulla saattaa olla kynsisieni. Saat asiasta varmuuden näytteen avulla, minkä jälkeen hoito voidaan aloittaa nopeasti.



Kynsisieni

Kynsisieni on yleinen vaiva. Noin viidellä prosentilla Suomen väestöstä on kynsisieni. Kynsisienen voi aiheuttaa kolme erityyppistä sientä: silsasieret (kutsutaan myös dermatofyyteiksi), hiivasienet tai homesienet. Silsasieret eli dermatofyytit ovat selvästi yleisin kynsisienen aiheuttaja. Sieni ravitsee itseään keratiinilla, jota on iho- ja kynsikudoksessa.

Oireet

Sieni kasvaa hitaasti, ja alussa oireet ovat usein varsin huomaamattomia. Myöhemmin kynnen väri muuttuu, kynsi paksuuntuu ja lohkeaa tai liuskoittuu. Useimmiten kynsisieni tarttuu varpaankynsiin. Tavallisesti sieni leviää ensin jalkojen ihoon, erityisesti varpaiden väleihin. Myöhemmin se leviää varpaankynsiin.

Kaikki kynsisientä sairastavat eivät hae hoitoa vaan. He eivät ehkä ota vaivaansa tosissaan, häpeävät rumia kynsiään tai uskovat, ettei ongelmalle ole mitään tehtävissä. Apua on kuitenkin saatavilla!

Hoito

Hoitoon vaikuttaa mm. se, kuinka pitkälle kynteen sieni on levinnyt tai kuinka moneen kynteen se on päässyt. Hoidon tavoitteena on poistaa sieni kokonaan. Mahdollisia menetelmiä ja lääkkeitä on useita. Jos sieni on levinnyt laajalle, hoitona on kolmen kuukauden tablettilääkitys. Jos sientä on vain pienessä osassa kynttä, hoitona voidaan käyttää lääkekynsilakkaa. Useat lääkärit yhdistävät nämä kaksi hoitomuotoa.

