



# Nagelsvamp

INFORMATION OM ETT VANLIGT BESVÄR



**Nagelsvamp** är ett vanligt besvär. Fotsvamp är ännu vanligare och är oftast en grund till att man drabbas av nagelsvampsinfektion på tårna.

Fotsvampsinfektion är en av nutidens vanligaste infektionssjukdomar. Cirka 5 procent av befolkningen i västvärlden är drabbad av nagelsvamp. Bland simmare, brottare och basketbollspelare är frekvensen ända upp till 80 procent. En anledning till detta är att de svampar som orsakar fot- och nagelsvamp trivs bäst i fuktiga miljöer, till exempel i simhallar, offentliga duschar och omklädningsrum. Hud och naglar som är skadade eller genomfuktade kan lättare angripas av svamp.

### **Uppkomst**

Svampar av olika arter är vanliga i vår miljö och finns runt omkring oss i stor mängd. Men det är bara ett fåtal svampar som orsakar sjukdomar. Nagelsvamp kan orsakas av tre olika typer av svampar: trådsvampar (kallas också dermatofyter), jästsvampar eller mögelsvampar. Den första typen, dermatofyterna, är den klart vanligaste orsaken till nagelsvamp. Dermatofytsvamparna infekterar endast hud, hår och naglar. Svampen finns i hornlagret som är det yttersta lagret på huden och som består av döda hudceller. Svampen lever av keratin, hornämne, som finns i vävnaden. Svampen sönderdelar keratinet vilket påverkar vävnaden och ger symtom på skada i huden eller naglarna.

## Symtom

Svampen växer långsamt och ger ofta bara lätta symtom i början. Efterhand blir nageln missfärgad, förtjockad, spricker eller skivar sig. Oftast är det naglarna på fötterna som drabbas. Vanligen angriper svampen först huden på fötterna, särskilt mellan tårna, för att sedan sprida sig till tånaglarna. Naglarna blir ofta fula och det kan bli både ett kosmetiskt och socialt bekymmer. Man kan få problem med att det gör ont, skor som klämmer och strumpor som går sönder. Bakterieinfektioner kan tillstöta och ge komplikationer, men det är mer ovanligt. De som drabbas tar ofta inte upp problemet med nagelsvamp. Man ser inte allvarligt på besvären, är kanske generad över de fula naglarna eller tror inte att det finns något att göra åt problemet. Men det gör det!

## Komplicerande faktorer

Om man har en invärtesmedicinsk sjukdom med risk för dålig cirkulation, till exempel hjärtsjukdom eller diabetes, är risken större att bli drabbad av nagelsvamp. Fotvård och nagelvård kan då vara viktiga åtgärder för att förhindra komplikationer till följd av en nagelsvampsinfektion. Arbete i fuktiga miljöer och där hud och naglar utsätts för kraftig nötning, kan också öka risken för svampangrepp.

## Diagnos

Det finns flera andra sjukdomar i hud och naglar, till exempel eksem och psoriasis, som kan ge liknande symtom som svampinfektioner. Men där är behandlingen en helt annan. För att kunna ge effektiv behandling måste man därför först ställa rätt diagnos. Den synliga bilden och patientens symtom ger förstås vägledning men för säker diagnos måste prov för svamp tas. Det sker genom att man tar skrapmaterial från den sjuka nageln. Svaret på den mikroskopiska undersökningen kommer snabbt medan däremot svaret på svampodlingen brukar dröja 2–4 veckor. Behandlingen påbörjas först när undersökningarna har visat att det finns en svampinfektion i nageln.

**Få tror att det går  
att åtgärda problemet.**

### **Behandling**

Valet av behandling styrs bland annat av hur långt svampen har spridit sig i nageln eller hur många naglar som är angripna. Behandlingen syftar till att eliminera svampen och kan genomföras på olika sätt och med olika läkemedel. Vid kraftigare angrepp väljer man att ge tablettbehandling under 3 månader. När en mindre del av nageln är angripen kan man använda sig av ett medicinskt lack. Många läkare väljer även att kombinera dessa två behandlingsformer.

Behandling med lack pågår från 6 upp till 12 månader beroende på svårighetsgraden av svampinfektionen. Detta för att naglar växer långsamt och hela den nya nageln måste växa ut innan behandlingen kan avslutas. Så det är viktigt att fortsätta behandlingen med det medicinska lacket tills nageln ser normal ut. Om man inte behandlar tillräckligt länge finns svampen kvar i nageln vilket leder till att infektionen återkommer. I dessa fall måste man börja om med behandlingen.

**Fortsätt behandlingen med det medicinska lacket tills nageln ser normal ut.**

### **Egenvård**

För att undvika fotsvamp och därmed minska risken för nagelsvamp samt för att förhindra återfall efter behandling är vissa enkla åtgärder av betydelse. Satsa på en god fothygien. Tvätta fötterna med en neutral tvål och torka fötterna noga. Tänk även på att torka torrt mellan tårna. Byt gärna strumpor varje dag. Strumpor tvättas i 60°C för att ta död på eventuella svampsporer. Undvik täta skor och skor av plast. Det är bra att byta skor under dagen. Gymnastikskor skall kunna tvättas i maskin. Låna inte eller byt inte skor med andra personer. Använd badskor vid besök på badhus eller offentliga duschar.

### **Sköt om dina naglar på händer och fötter**

Se till att inte utsätta naglarna för tryck eller andra skador. Det kan underlätta för svampen att få fäste och ge upphov till infektioner. Användning av handskar vid diskning är ett enkelt sätt att skydda hud och naglar på händerna.



Framtagen i samarbete med dr Jan Torssander.  
Läkarhuset Björkhagen, Sverige.



Galderma Nordic AB. Box 15028, 167 15 Bromma  
Tel 08-564 355 40, Fax 08-564 355 49. [www.galderma.se](http://www.galderma.se)