

Nakkavad seened varba vahel

Jalgade seenhaiguse tunnused ilmnevad tavaliselt esmalt neljanda ja viienda varba vahel.



Jalanaha seenhaigus on väga levinud nakkus. Tekitajateks dermatofüüdid, kellele meeldib soe ja niiske keskkond. Eestis põeb seda haigust ligikaudu 50% üle 40aastasest inimestest.

Nakatamine toimub haige inimese taldadest ja küüntest eraldunud kübemetega kaudu, mis sisaldavad seeneniidistiku osakesi.

Jalgade seenhaiguse tekitajaid leidub kõikjal meie ümbruses, kõige enam aga niisketel basseiniäärsetel pindadel ning ühiskasutatavate duširuumide, saunade, võimlate ja spordisaalide põrandatel, kus on liikunud seenhaigust põdev inimene. Harvem nakatatakse kodus pereliikmete või võõraste jalanõude (sh külaliste susside) kandmisel.

Nakatamist soodustavad mitmed asjaolud: naha pisivigastused, jalgade liihigistamine, õhku mitte läbi laskvad jalatsid ning ümbritseva keskkonna suur niiskus.

Haiguse põhjustatud vaevused

Kõik jalaseenega kokku puutujad ei haigestu. Seenhaigustele vastuvõtlikumaks muudavad organismi mitmed haigused (suhkruhaigus, vanurite verevarustuse häired jms), mis nõrgestavad organismi vastupanuvõimet. Ka on märgatud, et sagedamini haigestuvad mehed.

Algul ei põhjusta jalaseen mingeid vaevusi, mõnikord võib esine-

da naha sügelemist. Sagedamini tekib haigus kolle esmalt 4.–5. varba vahele, kust see levib teistesse varbavahedesse, tallavõlvile ning taldade külgpindadele.

Haigestunud kohtades on nahk valkjast ja pehmenenud. Nahk võib olla punetav ja ketendav. Jalg või jalad lõhnavad halvasti. Halba lõhna tekitavad kahjustatud nahal paljunevad bakterid.

Käte nahk ja sõrmevahed haigestuvad äärmiselt harva. Kuid haigus võib sealt üle minna ka varbaküüntele. Küüned paksenevad, muutuvad kollakaks ning ülemisest servast sakiliseks. Haigus võib haarata kõiki küüsi.

Seenhaiguste ravimine on tülikas

Küünete seenhaigus ei parane isenesest, vaid süveneb. Eriti keeruline on seda haigust ravida eakatel.

Seenhaigusesse tuleb suhtuda tõsiselt, isegi kui väike ketendus varbavahes või üks kahjustatud küüs teid nagu ei segaks, peaksite siiski pöörduma arsti poole, sest enamasti haigus levib ja sellega ohustate oma perekonnaliikmeid.

Apteegi käsimüügis on tooteid, mis sisaldavad ketokonasooli ja terbinafiini. Salvi määratakse nahale kaks korda päevas, ravides nii ketendavaid varbavahesid.

Kui see ravi loodetud tulemusi ei anna või küüned on oluliselt kahjustatud, tuleb minna arsti juurde.

Küünete seenhaiguse ravi on suukaudne. Ravi määramisel arvestab arst nakkuse tüüpi ja ulatust ning kontrollib maksa ja neerude näitajaid.

Kuidas jalgade seenhaigust ennetada?

Raviks kasutatakse näiteks terbinafiini ja ketokonasooli kuni küünete täieliku paranemiseni.

Ravi kestab varbaküünete puhul 12–16 nädalat. Küünete täielik tervenemine võib võtta aasta või isegi rohkem, sest küüs kasvab aeglaselt. Täiendavalt kasutatakse ka seenevastast ravilakki. Ravi soodustab küüne õhemaks viilimine. Kui ravi on alanud, tuleb kanda puhtaid sokke ning jalatsid desinfitseerida.

Pärast pesemist kuivatage jalad väga hoolikalt, eriti varvaste vahelt. Vältige jalgade higistamist ja valige õhku läbi laskvad jalatsid, puuvillased või muust õhku läbi laskvast materjalist sokid ja sukad. Sportimisel kandke spetsiaalseid spordisokke, mis lasevad higi läbi ning hoiavad jalad kuivad.

Kandke üldkasutatavates saunades, duširuumides ja ujulates rannakingi või kummisusse.

Hoolitsege jalatsite eest ning desinfitseerige neid aeg-ajalt. Vältige teiste inimeste käterätikute kasutamist.

NAOMI LOOGNA