



Врастнал нокът. Какво причинява врастването на нокътя на крака?

Врасналият нокът причинява силни болки у много хора. Най-честата причина е носенето на тесни обувки, които притискат върха на нокътя и той враства в подлежащите меки тъкани. Също и много високи токчета могат да причинят това врастване, тъй като пръстите на краката напред и надолу при ходенето. Обикновено се засяга големият пръст, понеже е най-издаден. Друга причина за врастване на нокътя е неправилното изрязване на ноктите, които се закръглят подобно на ноктите на ръцете.

Как да предотвратим врастването на нокътя на крака

За да се избегне това болезнено състояние на ноктите на краката трябва да се внимава и да не се изрязват ъглите на ноктите на краката. Ако това се пренебрегне, външният ъгъл на нокътя враства в тъканта, нокътната кожичка се зачервява, мястото става силно болезнено може да се появят тежки възпалителни процеси.

Профилактика срещу врастване на нокътя на крака

Когато има развит възпалителен процес, лекарската намеса е задължителна. В началния стадий обаче можете да си помогнете и сами: Правете ежедневни бани с лайка с времетраене 15 минути. След избърсването на краката отделете врасналата част на нокътя от подлежащите тъкани и под него поставете малко памучно тампонче, напоено с йодна тинктура. За да има ефект, докато трае лечението, е необходимо да се носят по-свободни обувки. Лечението е завършена, когато нокътя е израснал и е отрязан в права линия и не много ниско, за да не може отново да врасне.