

فطريات الأظافر

أسباب إصابة الأظافر بالفطريات

عدوى الأظافر بالفطريات غير مؤلمة ولا مؤذية لكن إهمالها يتسبب مع الوقت في تشويه الأظافر حيث يزيد سمكها وصفر لونها وتنشق أطرافها ونظرا لأن العدوى تبدأ من طرف الظفر وتتقدم ناحية الحذر، فقد يتسبب إهمالها كذلك في وصول العدوى لجذر الظفر وهنا يتعرض الظفر للتلف تماما وقد يكون من الضروري استئصاله.

ومن الملاحظ أن بعض النساء أكثر ميلا لهذه ميلا لهذه العدوى عن غيرهن رغم اشتراكهن في نفس الأنشطة المنزلية تقريبا ، ويرجع سبب ذلك إلى كفاءة الجهاز المناعي، حيث تزيد القابلية للعدوى الفطرية كلما ضعفت كفاءة الجهاز المناعي، كما تعتبر الرطوبة أو البلل المتكرر للأصابع عاملا أساسيا لتنشيط الإصابة بالعدوى الفطرية، ولذا فإن جعل الأظافر أغلب الوقت في حالة جافة نظيفة يعد شرطا أساسيا لمقاومة هذه العدوى.

وهذه بعض الوسائل المفيدة لتخفيف العدوى بفطريات الأظافر والوقاية منها.

استعملي مجفف الشعر لأظافرك

قبل أن ترتدي حذاءك بعد الحمام أو الوضوء احرصي على جعل أظافر قدمك جافة تماما... ولكي تحققي ذلك في أسرع وقت استخدمي مجفف الشعر في تجفيف أظافرك والجلد بين أصابعك.

ضعي قفازا أثناء غسل الصحون

تعتبر الأعمال المنزلية التي تتسبب في بلل لمدد طويلة من أهم ما يساعد حدوث العدوى الفطرية مثل غسل الصحون.. ولذا يراعي استعمال قفاز للوقاية من البلولة المتكررة.

اغسلي يديك

لاحظي ان العدوى الفطرية يمكن أن تنتقل من أظافر أو أصابع القدم المصابة إلى أظافر اليد.

ولذا يجب الاهتمام بغسل اليدين بعد استخدامهما في فحص أصابع القدمين.

جنبي قدميك كثرة العرق

ولكي تحققي ذلك احرصي على اختيار حذائك من خامات طبيعية (جلد طبيعي) وجوارب من القطن أو الصوف لأن الخامات الطبيعية تمتص العرق وتسمح للجلد بالتنفس والتهوية.

حالة مرضية

فصوص الثوم التي قضت على فطريات الأظافر بعد فشل العلاجات الكيميائية

عدوى الأظافر بالفطريات من الأمراض التي يصعب علاجها.. حيث يتطلب ذلك وقتا طويلا، وغالبا ما تظل العدوى كامنة بالأظافر.

وتعتبر العدوى بفطريات الأظافر وفطريات القدم (تينيا القدم) من الحالات المنتشرة بين الرياضيين حيث تنشط زيادة إفراز العرق بالقدمين حدوث عدوى فطرية بالقدم والأظافر.

ويذكر أحد الرياضيين انه استطاع أن يحقق الشفاء من تينيا الأظافر والقدمين باستخدام ثلاثة أعشاب وهي:

القشرة الخارجية لثمار الجوز ، والثوم ، وزيت شجر الشاي.

ويذكر هذا الرياضي أنه استطاع تحقيق نتائج جيدة من خلال عمل حمام ماء للقدمين باستخدام أحد الأنواع من هذه الأعشاب أو المواد الطبيعية .. لكنه يرى أن حمام فصوص الثوم هو الأقوى تأثيرا بالنسبة لحالته.. وهو يعتقد أن الاستجابة لمفعول الأنواع الثلاثة السابقة تختلف بين الناس.

ولكن كيف استخدم هذا الرياضي فصوص الثوم لعمل حمام القدمين الشافي ... هذه هي الوصفة:

تقشر وتقطع عشرة فصوص من الثوم وتوضع في وعاء به ماء دافئ.. ثم تغطس القدمان في هذا الوعاء لمدة 15 دقيقة، ثم تجفف جيدا من الماء ويكرر عمل هذا الحمام يوميا.

ويذكر أن مركبات الثوم ذات الرائحة القوية المنفرة قد يمتص بعضها خلال الجلد وتظهر رائحتها في الفم، ولذا لايفضل عمل هذا الحمام في حالة الاستعداد لمناسبة اجتماعية..!