



JALKASILSAN HOITO

Sieni-infektiot ovat hyvin yleisiä. Sienet viihtyvät kosteissa tiloissa. Altistuminen niille on yleistä, mutta kaikki eivät saa tartuntaa. Tartunnan saamiseen voivat altistaa perinnölliset tekijät.

Oireet

Tavallisin jalkasienen esiintymispaikka on uloin varvasväli. Iho hilseilee ja kutiaa. Iho voi olla myös vaaleaksi hautunut ja rikkoutunut. Varvasväleistä sieni voi levitä viereisille ihoalueille ja kynsiin. Sienen vaurioittama kynsi on usein paksuuntunut ja mureneva.

Hoito

Jalkasientä varvasväleissä ja muualla iholla hoidetaan paikallishoitovalmisteilla tai suun kautta otettavalla lääkitykselle. Kynsisieni hoidetaan useimmiten sisäisellä lääkekuurilla. Ennen hoitoa otetaan sieniviljelynäyte. Sienilääke kertyy kynteen ja vaikuttaa kuukausia lääkityksen loppumisen jälkeenkin. Varpaiden kynnet kasvavat hitaasti ja kynnen uusiutuminen vie noin 8 – 12 kuukautta. Tauti uusiutuu helposti.

Itsehoito

- käytä ilmavia kenkiä ja tuuleta kengät ja pohjalliset usein. Silsasienet kuolevat esim. pakastimen kylmyydessä. Älä lainaa kenkiä muille äläkä itsellesi. Heitä vanhimmat kengät pois ja uudemmat tulisi käsitellä desinfioivalla liuoksella tai sienilääkepuuterilla päivittäin useamman viikon ajan.
- pese jalat päivittäin ja kuivaa varpaiden välit huolella omalla jalkapyyhkeelläsi. Jos varvasvälit ovat hyvin ahtaat, käytä varpaiden välissä villa- tai puuvillanauhaa.
- vaihda puhtaat sukat päivittäin. Jalkasieni vaatii tuhoutuakseen pesun +60 ° C.
- käytä suihku- ja saunatossuja liikkuessasi yleisissä märkätiloissa.
- pese kodin märkätilat huolellisesti kloriittipitoisella puhdistusaineella.

Hyväksytty: ylilääkäri Tuula Sihvonen

22.4.2010