

Mehr Informationen zu vielen weiteren Gesundheitsthemen finden Sie unter www.mylan-dura.de

Nagelpilz: Vorbeugen und Erkennen

Überreicht durch:

W 829 078



Nagelpilz: Vorbeugen und Erkennen

Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder 8. bis 3. leidet an einem Fuß- oder Nagelpilz, aber die Infektion bleibt oft unentdeckt, wird gar nicht oder nicht konsequent behandelt. Diese Broschüre soll Ihnen eine Einführung in das Thema geben und ist für all jene gedacht, die eine Ansteckung mit den Erregern vermeiden möchten oder bei bestehender Fuß- bzw. Nagelinfektion die laufende Therapie unterstützen wollen.

Denn eines ist bei Fuß- und Nagelpilz sicher: Keine Heilung ohne Therapie! Moderne Behandlungsstrategien erreichen inzwischen sehr gute Heilungsraten.

Risikofaktoren

In diesem Abschnitt finden Sie die Hauptrisiken, die eine Infektion fördern. Je mehr Faktoren zusammen kommen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Pilzinfektion.

Durchblutungsstörungen

Eine verschlechterte Versorgung der kleinen Gefäße in Fingern und Zehen mit Nährstoffen und Sauerstoff bietet Pilzen ein geeignetes Milieu zur Ausbreitung. Zu den Ursachen von Durchblutungsstörungen können z. B. die **chronische Veneninsuffizienz**, die **Diabeteserkrankung** und das **Rauchen** gezählt werden. Wenn eine ausreichende Durchblutung nicht mehr gegeben ist, wird das Abwehrsystem des Menschen geschwächt. Die Wahrscheinlichkeit einer Pilzinfektion wächst damit an.

Auch Patienten, die an einer **Immunschwächekrankheit** wie z. B. AIDS leiden, sind eher gefährdet eine Ansteckung mit Pilzen zu erleiden.

Verletzungen

Chronische Verletzungen an Händen und Füßen können durch permanent getragenes **festes Schuhwerk** (z. B. berufsbedingt bei Soldaten, Bauarbeitern, Gärtnern) oder aber auch durch zu große Schuhe verursacht werden. Dadurch kann es zu Kleinstverletzungen kommen. Diese **kleinen Risse** in der Haut dienen den Erregern als Eintrittspforte.

Fußpilz

Eine dauerhaft **bestehende Pilzinfektion** der Finger- oder Zehenzwischenräume kann in sehr vielen Fällen zum Befall des Nagels führen. Ein **feuchtwarmes Milieu** begünstigt die Pilzausbreitung. Ein besonders hohes Aufkommen der infektiösen Erreger lauern deshalb in **Schwimmbädern und Saunen**.

Mangelnde Hygiene

Besondere Hygienemaßnahmen müssen getroffen werden, wenn ein **Familienmitglied erkrankt** ist. Getrennte Bade- und Handtücher sind Pflicht, die **Wäsche** sollte **separat** behandelt und bei Temperaturen über 60° C gewaschen werden. Bei empfindlichen Kleidungsstücken kann ein **Wäschedesinfektionsmittel** helfen.





Vorbeugende Maßnahmen

Gehen Sie noch einen Schritt weiter: Pflegen Sie Hände und Füße mit einer gesundheitsfördernden Wohltat. Manche der bestehenden Risikofaktoren, die Sie möglicherweise gar nicht beeinflussen können, verlieren so ihren Schrecken.

Durchblutung fördern:

Wechselbäder, Massagen, Muskeltraining (z. B. barfuß laufen)

Pflegen mit Feuchtigkeitscremes,

z. B. mit feuchtigkeitsbindendem Harnstoff, Karité-Butter, Ceramiden oder Soja-Öl.

Wichtig: geringer Fettanteil der Creme!

Beim Nagelschneiden Verletzungen vermeiden

Einwachsen des Nagels verhindern, d.h. auf geraden Schrittrand achten.

Hornhaut an Ballen und Ferse regelmäßig reduzieren,

um Risse und somit das Ansteckungsrisiko zu verringern

Bei Auftreten von **Fußpilz** diesen **zügig behandeln**, um die Ansteckungsgefahr der Nägel auf ein Minimum zu reduzieren

Übermäßige Schweißbildung verhindern, um einem feuchtwarmem Milieu vorzubeugen

Strümpfe aus **Wolle oder Baumwolle nutzen** und **Synthetik meiden**

Definition Nagelpilz:

Chronische, langsam die Nagelplatte angreifende Pilzinfektion der Finger und Zehen

Hinweise auf Nagelpilz

Wie erkennt man den Nagelpilz? Hier finden Sie typische Anzeichen für einen Befall des Nagels mit den Erregern. Wenn Sie einige der Symptome bei sich wiedererkennen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren und um Rat fragen.

Bröckelige, raue Nägel

Glanzlosigkeit der Nägel

Verdickung der Nägels

Geringe Transparenz

Verfärbung von Nagelplatte oder -rand, zunächst weiß später gelb-grau

Schmerzen beim Gehen

Bei Therapie einer Nagelpilz-Erkrankung

Während einer laufenden Behandlung können Sie die Heilung auch mit einfachen Mitteln unterstützen. Mit folgenden Tipps helfen Sie den Pilz zügig zu beseitigen.

Nägel kurz schneiden, um dem Pilz Rückzugmöglichkeiten zu entziehen

Waschen von Socken, Handtüchern und Bettwäsche **bei mind. 60°**, ggf. kochen, bei feinen Stoffen Wäschedesinfektionsmittel

Nageloberfläche ausdünnen

z. B. mit einer Oberflächenfeile, damit applizierte Medikamente besser in den Nagel eindringen

Desinfektion von benutzten Materialien,

wie z. B. Scheren oder Feilen; wahlweise Benutzen von Einweg-Hilfsmittel

