



ציופורה

חוזר בית

גורמים ודרכי מניעה





< יש לנעול נעליים נוחות המתאימות למבנה כף הרגל. נעליים צרות, מחודדות או לוחצות יגרמו להצטופפות האצבעות וליצירת לחץ על ציפורני כף הרגל. נעליים גדולות או רחבות מדי יגרמו להפעלת לחץ מיותר על אצבעות כף הרגל תוך כדי הליכה.

< מומלץ לרכוש נעליים בשעות אחר הצהריים מאחר שכפות הרגליים נוטות להתנפח במשך היום. לפיכך, כדאי למדוד נעל כאשר הרגל נפוחה ורחבה על מנת לוודא כי היא מתאימה. נעל שתרכש בשעות הבוקר עלולה להתגלות כצרה מדי בשעות הערב

במקרה שמתפתחת ציפורן חודרנית שאינה מגיבה לטיפול באמצעים ביתיים יש לפנות לקבלת טיפול רפואי מתאים על מנת למנוע החמרה וצורך בהתערבות ניתוחית.

בברכת "והסירותי מחלה מקרבך",

**צוות מרפאות חוץ
מרכז רפואי "מעייני הישועה"**



מהי ציפורן חודרנית?

ציפורן חודרנית היא ציפורן שחודרת במהלך גדילתה אל תוך העור.

החדירה הזאת גורמת לדלקת מקומית המתבטאת בכאב, בנפיחות, באודם ולעיתים בזיהום שאליו מתלווים הפרשה מוגלתית, דימום וצמיחת עור עוזף. המחלה שכיחה בעיקר בבוהן כף הרגל אך יכולה להופיע גם באצבעות אחרות.

מה גורם לציפורן להפוך לחודרנית?

ציפורן חודרנית עלולה להתפתח מסיבות שונות, שרבות מהן ניתן למנוע.

< גזירה לא נאותה של הציפורן - בקו מעוגל או קצר מדי

< לחץ רצוף על הציפורניים בגלל נעליים לא מתאימות, גרביים או גרביונים לוחצים.

< טראומה שנגרמה לציפורן בגלל חבלה או ריצה

< ציפורן מעוותת בגלל סיבה תורשתית.

< בצקת או נפיחות באצבע ממחלה סיסטמית כמו השמנה, סוכרת, הפרעות הורמונליות, אי ספיקת לב ומחלת כליות.

< הזעת יתר ברגליים שגורמת להתרככות העור והציפורן ולשברים ולסדקים בציפורן שפוצעים את העור הסמוך.

< זיהום פטרייתי או עיבוי של הציפורן, ציפורן שנגועה בפטרייה נוטה להישבר ולחדור לעור הסמוך.

מניעת ציפורן חודרנית

< יש להקפיד לגזור את הציפורניים בקו ישר, ללא יצירת פינות חדות שעלולות לפצוע את העור.

< בסיום הרחצה יש להקפיד על ייבוש מלא של כף הרגל והמרווחים שבין האצבעות, זאת על מנת למנוע התפתחות זיהומים פטרייתיים שעלולים לפגוע בציפורן.