

فرورفتن ناخن در گوشت پا درمان می شود؟

# ناخن های بی قرار!



آزاده جالوند

## سراغ درمان بروید

حالی که این باور نادرست است. کاری که در آرایشگاه ها با عنوان کاشت ناخن انجام می شود، چسباندن یک ناخن مصنوعی روی صفحه ناخن، با استفاده از چسب های مخصوص است. انجام چنین کاری نه تنها باید و کمک کننده نیست، بلکه باعث ایجاد حساسیت در بافت اطراف، عفونت میکروبی و قارچی و حتی بدتر شدن وضعیت ناخن فرو رفته می شود و باید از انجام چنین کاری خودداری کرد.

چنانچه فرو رفتن ناخن در گوشت پا اتفاق بیفتد، باید در وهله اول از خوددرمانی بویژه دستکاری ناخن مبتلا پرهیز کرد.

اگر مشکل با ترفندهایی چون کوتاه کردن ناخن به شکل مربع، صاف کردن و نرم کردن گوشه های ناخن بعد از کوتاه کردن آنها، نشویندن کفش های تنگ و نوک باریک و گذاشتن یک لایه از گاز استریل یا پنبه استریل در زیر ناخن فرو رفته حل نشد، باید به پزشک مراجعه کرد.

مرحله اول درمان ناخن فرو رفته ای که ملتهب و همراه با ترشحات چرکی یا خونابه ای باشد، استفاده از صابون ها یا محلول های ضد عفونی کننده، آنتی بیوتیک های موضعی یا خوراکی و مسکن های خوراکی است. اما اگر این روش ها جوابگو نبودند یا از همان ابتدا بافت اضافه (گرانولوم) یا آبسه در کنار ناخن ایجاد شده باشد، چاره ای بجز روی آوردن به روش های جراحی نیست.

در صورت وجود کانون عفونت متمرکز یا آبسه باید این کانون ها با برش جراحی تخلیه شوند و در همان زمان یا بعد از فرو کش کردن عفونت اولیه، نسبت به ترمیم و تصحیح ناخن فرو رفته اقدام کرد.

این ترمیم، کاری تخصصی و دقیق است و باید پزشک معالج از تجربه و تخصص کافی در این موارد برخوردار باشد.

روش کشیدن کل صفحه ناخن، گرچه به طور موقت درد و ناراحتی بیمار را تسکین می دهد، اما به علت رشد مجدد ناخن به وضعیت قبلی، همراه با عود مشکل و درد مجدد خواهد بود؛ بنابراین، در اغلب موارد پزشکی با برشی متناسب با ابعاد قسمت فرو رفته در بافت مجاور، این قسمت را خارج می کند و ریشه یا قسمت زایای ناخن را با متدهای جراحی مثل کورت کشیدن، سوزاندن با دستگاه جراحی الکتریکی یا داروهای سوزاننده از بین می برد. در صورت وجود بافت اضافه نیز نسبت به حذف این بافت و تصحیح شکل ناخن اقدام می کند. در این حالت صفحه ناخن از قسمت میانی، رشد طبیعی خواهد داشت ولی در بافت مجاور رشد نخواهد کرد و مشکل بیمار به شکل اساسی درمان خواهد شد.

در مواردی که بستر ناخن به دلیل کشیدن مکرر ناخن (در قبل) یا فشار مزمن، حالت طبیعی خود را از دست داده یا به شکل قاشقی یا مقعر درآمده باشد، باید از ترفندهای پیچیده تر جراحی برای تصحیح مشکل استفاده کرد. در انتها باید گفت این حالت در نوزادان یا در انگشتان دست ها هم ممکن است ایجاد شود که در مورد نوزادان معمولاً صبر و انتظار به بهبود تدریجی این حالت منجر خواهد شد، اما در شست دست، گاهی پزشک مجبور به تداخل جراحی می شود.

**گوشت پا، مشکل بسیاری از افراد است که دچار آن می شوند و همیشه به دنبال راهی می گردند که دیگر با این مشکل مواجه نشوند.**  
**دکتر داریوش دائر، متخصص پوست و مو، به دلایل فرورفتن ناخن در گوشت پا و راه های درمان آن می پردازد.**

**حسابی کلافه تان کرده و هر وقت می خواهید راه بروید، درد عجبی در انگشت تان حس می کنید. بارها با ناخن گیر به جانش می افتید ولی باز هم درد سراها تمامی ندارد.**  
**گاهی از کنار آن چرک خارج می شود و حسابی از این وضع دردناک و ناخوشایند خسته شده اید. فرورفتن ناخن در**

## چقدر شایع است؟

فرورفتن ناخن در گوشت پا، حالت نسبتاً شایعی به حساب می آید که بسیاری از افراد در سنین مختلف گرفتار می کند. فرورفتن ناخن در گوشت پا، با نام علمی اینگرون نیل یا انیکو کریپتوز شناخته می شود. این حالت ممکن است در هر یک از انگشتان پا ایجاد شود ولی به طور کلی، بیشترین و شایع ترین انگشتی که درگیر این مساله خواهد شد، شست پاست.

## دلایل ابتلا را بشناسید

این مشکل وقتی ایجاد می شود که یک ناخن معمولاً انگشت شست، به داخل گوشت یا بافت نرم اطراف خود فرو برود. در واقع علت ایجاد این حالت، رشد نابجا و انحراف صفحه ناخن به سمت گوشه های داخلی یا خارجی بستر ناخن است.

این مشکل در افرادی که ناخن های محدب دارند، بیشتر دیده می شود. دلایل دیگری نیز برای بروز فرو رفتن ناخن در گوشت پا وجود دارد که می توان به پوشیدن کفش تنگ یا پاشنه بلند اشاره کرد که این مساله، یکی از دلایل مهم ایجاد فرورفتن ناخن، در گوشت پا به حساب می آید.

علاوه بر این، ژنتیک را می توان یکی دیگر از عواملی دانست که در ایجاد این مساله نقش دارد به طوری که

در برخی افراد یک خانواده، ممکن است فرورفتن ناخن در بافت مجاور وجود داشته باشد، اما الگو و نقشه وراثتی خاصی برای این حالت در نظر گرفته نشده است.

همچنین کوتاه کردن نادرست ناخن، عامل بسیار مهمی در ابتلا به این مشکل محسوب می شود و کسانی که عادت به کوتاه کردن هلالی و نیم دایره ای ناخن شست پا دارند، بیشتر به این حالت مبتلا می شوند. پیاده روی های طولانی، دویدن طولانی و ضربات مکرر و مزمن بر شست پا نیز نقش بسزایی در ایجاد مشکل خواهند داشت.

## علائمی که نادیده نباید گرفت

به طور کلی از نظر علائم بالینی، معمولاً صفحه ناخن شکل فرورفته و محدب پیدا می کند و حس فرورفتن ناخن در گوشت، فرد را آزار می دهد. این مساله از نظر شدت علائم، به سه نوع خفیف، متوسط و شدید تقسیم می شود.

در نوع خفیف، تورم و قرمزی در ناحیه مبتلا وجود دارد و انگشت دردناک بوده و راه رفتن بیمار در چنین شرایطی مشکل خواهد شد.

در نوع متوسط، تورم شدید تر است و با عفونت و ترشح خونابه و چرک همراه می شود. نوع شدید معمولاً مزمن

است و علاوه بر علائم نوع متوسط، بافتی شبیه گوشت اضافه در گوشه های ناخن (گرانولوم) ایجاد شده و تغییر شکل صفحه ناخن به وجود می آید.

## پیشگیری مهم است؟

برای پیشگیری از ایجاد این حالت چند نکته مهم وجود دارد، برای مثال، استفاده از کفش های آزاد، نرم و دارای پاشنه سراسری و کوتاه که باعث انتشار وزن بدن به کف پا و کاستن فشار بر شست پا می شوند، باید مورد توجه قرار بگیرد. علاوه بر این، شست و شوی مرتب و خشک کردن پاها، رعایت نظافت پاها، کوتاه کردن ناخن ها به شکل مربع و به نحوی که گوشه های ناخن، زیاد کوتاه نشده یا دایره ای شکل کوتاه نشوند. خودداری از پیاده روی های طولانی و دویدن بیش از حد و همچنین مراقبت از انگشتان در برابر ضربات در حین کار یا فعالیت روزمره، از دیگر مواردی هستند که می توانند در پیشگیری از فرورفتن ناخن در گوشت پا نقش داشته باشند.

## کاشت ناخن کمک می کند؟

شاید برخی از افراد تصور کنند با انجام کاری که در آرایشگاه ها با عنوان کاشت ناخن شناخته می شود، می توان جلوی فرورفتن ناخن در گوشت پا را گرفت در