

Sissekasvanud küüs

- ...on küünevalli põletikulis-turseline vohamine (suurenemine), mis haarab küüne serva. Tegemist ei ole erakorralise seisundiga.
- Sissekasvanud küüne esmane ravi on mittekirurgiline, mida saab isesesvalt alustada kodus.
- Tehke iga päev kuuma jalavanne kestusega vähemalt 15–20 minutit. Vannijärgselt asetage varbale kompress 20% alkoholi vesilahusega (selleks kastke marlitampoon lahusesse, kus viin on segatud pooleks veega, pange varbale ning katke kilega). Kompressi hoidke vähemalt 2 tundi, kuid seda võib jätta varbale ka terveks ööks.
- Pange sissekasvanud küüne nurga alla vatitükk, et küüs ei teeks haiget.
- Muul ajal katke varvas Braunovidoon salvsidemega. Sideme võib ära jätta päikese käes ja ujudes merevees.
- Mitte külastada ühiskondlikke basseine, saunu ja muid supelasutusi!
- Seeninfektsiooni riski tõttu ei tohi kasutada antibiootikume sisaldavaid salve.
- Kiiresti alustatud ravi on reeglina tõhus, kuid vaste saabub sageli alles 2–3 nädala jooksul.
- Ägeda põletiku väljaravimise järgselt võivad jääda püsima sidekoelised vohandid ning vajalikuks võib osutuda suunamine kirurgi konsultatsioonile plaanilises korras.
- Hügieeninõuded, vältimaks haiguse taaspuhkemist: Peske jalgu vähemalt kord päevas sooja veega, alati pärast treeninguid. Kandke õhku läbilaskvaid jalanõusid (näiteks sandalette).
- Umbseid spordijalatsid vahetusjalatsitena kasutada ei tohi.
- Küünt ei tohi lõigata liiga lühikeseks, see peab ulatuma eesmisest servast 1–2 mm naha peale.

