

## CHOROBY PAZNOKKI

Paznokcie są odzwierciedleniem stanu zdrowia organizmu. Paznokcie chronią czubki palców rąk i nóg oraz pomagają przy wielu czynnościach wymagających precyzji. Uważane są również za ozdobę. Można dzięki nim określić ogólny stan zdrowia pacjenta i wnioskować o konkretnych chorobach. Paznokcie zbudowane są głównie z włóknistego białka **keratyny**, są jedną z najmocniejszych tkanek organizmu, ale z różnych powodów mogą rosnać wolno albo stać się łamliwe. Jednym z największych problemów są ich zagrożenia grzybicze. Inaczej definiujemy je jako przydatki skórne w formie kieszonkowatych wgłębień, znajdujących się na końcach palców rąk i stóp. Powstają one z nabłonka. Żywe keratynocyty przekształcają się w martwe, zrogowaciałe komórki. Pod wpływem procesu pogrubienia, usztywnienia błon komórek oraz ich łączenia, tworzy się odporna warstwa rogowa. Płytką paznokciową wyrasta z kieszeni paznokcia. W skład paznokcia wchodzi: płytka, kieszeń, wał, obrąbek naskórkowy, macierz, łożysko (znajdujące się pod płytką paznokciową) oraz obłączek. Obrąbek naskórkowy uszczelnia kieszeń paznokcia. Paznokcie rosą przeciętnie około 1mm tygodniowo.

### Zaburzenia rozwoju

Na wygląd i kształt paznokci mogą niekorzystnie wpływać czynniki wewnątrzpochodne, takie jak: zaburzenia odżywiania (niedobory pokarmowe), choroby przemiany materii, schorzenia narządów wewnętrznych oraz czynniki zewnętrzne (wilgoć, temperatura).

Często trudno jest określić, co powoduje deformacje paznokcia, zwłaszcza że szkodliwe czynniki mogą się na siebie nakładać. Wybranymi przykładami zaburzeń wyglądu i kształtu paznokci są:

- Bielactwo prążkowane- na paznokciach powstają białe poprzeczne prążki, spowodowane przez zatrucia metalami ciężkimi, zaburzenia przemiany materii oraz mikrourazy kosmetyczne. Bielactwo prążkowe może być również samoistne lub dziedziczne.
- Bruzdy poprzeczne- wskazują na zaburzenia rozwoju macierzy i korzenia paznokcia. Występują w ciężkich chorobach zakaźnych, zatruciach, leczeniu cytostatykami. Z bruzdami poprzecznymi możemy spotkać się u osób mających nieumiejętnie wykonany pedicure, po urazach mechanicznych paznokci.
- Bruzdy poprzeczne Beau-Reilschego- są wywołane przez zatrucia, urazy czy też schorzenia ogólne. Spotykamy je np. w cukrzycy.
- Okrągłe ubytki kropkowane- powstają w płytce paznokciowej na skutek miejscowych zaburzeń w jej odżywianiu. Takie zmiany spotyka się też w łuszczycy (tzw. plamy olejowe).
- Zgrubienia pojedynczych paznokci- obserwuje się je po urazach macierzy paznokcia, odmrożeniach, w grzybicy paznokci, ucisku przez źle dobrane buty.
- Bielactwo prążkowane(palce dobosza)- występują w chorobach serca (zespołe Fallota, przewlekłym sercu płucnym) i chorobach płuc (rozszerzeniach oskrzeli oraz mukowiscydozie). „Palce dobosza,, mogą występować również samoistnie.
- Dysplazje (nieprawidłowa budowa paznokci)- są charakterystyczne w zaburzeniach w odżywianiu, marskości wątroby, niektórych zespołach chorobowych, przebiegających z zaburzeniami rozwoju ektodermy. Może je także spowodować stan zapalny skóry w niektórych postaciach atopowego zapalenia skóry (tych, trwających wiele lat).
- Paznokcie łyżeczkowane- przyczyną deformacji paznokci jest niedobór żelaza czy witamin. Powstają między innymi w zaburzeniach ich wchłaniania się.
- Zwiększona łamliwość paznokci- spotykamy się z nią często w niedoborze magnezu.
- Kruchość paznokci- występuje przy braku krzemu w organizmie.
- Zaburzenia tworzenia paznokci- przyczyną może być przewlekły niedobór cynku.
- Zwyrodnienia paznokci- obserwujemy w przebiegu atopowego zapalenia skóry.

- Zmiany dystroficzne paznokci- spotykamy je często w chorobach (cukrzyca, miażdżyca) przebiegających z niedokrwieniem kończyn związanym z makroangiopatią (dotyczą duże naczynia krwionośne) i mikroangiopatią (mikroskopowe zmiany naczyń wału paznokciowego).
- Onycholiza- jest to utrata części paznokcia. Może być spowodowana przewlekłymi infekcjami, chorobami układowymi, urazami oraz działaniem leków (tetracykliny, indometacyna, tiazidy, leki antykoncepcyjne, alluprinol i leki przeciwnowotworowe- adriamycyna, bleomycyna, doksorubicyna). Z o. spotykamy się również w przebiegu liszaja płaskiego.
- Powstawanie rowków, oddzielanie się płytki paznokciowej- może je spowodować przyjmowanie antybiotyków, środków cytostatycznych, retinoidów. Niejednokrotnie współwystępuje przebarwienie, czy bielactwo płytki paznokciowej.
- Przerost paznokci- spotykany w przebiegu cukrzycy. Charakterystyczne jest tu również żółte przebarwienie paznokci i mikroskopowe zmiany naczyń włosowatych wału paznokciowego.
- Rogowacenie podpaznokciowe- jest jednym z objawów łuszczycy. Towarzyszy mu żółte zabarwienie paznokci.

## **ATAK NA PAZNOKCIE**

Oprócz zaburzeń rozwojowych paznokcie mogą być bezpośrednio atakowane przez choroby.

**Grzybice** stanowią aż 50% chorób paznokci. Cechy charakterystyczne g. to:

- onycholiza
- rogowacenie podpaznokciowe
- chromonychia (żółte zabarwienie paznokci)
- objawami g. są również: zgrubienia, przebarwienia, łamliwość paznokci, rozwarstwianie, częściowe wykruszanie, nadmierne rogowacenie, pobruzdowanie płytek paznokciowych.

Do g. predystynuje ucisk mechaniczny (nieodpowiednie obuwie). Istnieje osobnicza tendencja do zachorowań. G. często występują u osób o zaburzeniach odporności komórkowej, zaburzeniami hormonalnymi (zespół Cushinga, niedoczynność tarczycy). Diagnoza g. to przede wszystkim mikroskopowe badanie opiłków paznokci, wielokrotna hodowla na podłożu Sabourauda, a nawet biopsja paznokcia. Zwyródnienia i zmiany zabarwienia płytki paznokciowej powodują drożdżaki, pleśnie.

Inną chorobą grzybiczą jest „zespół zielonych paznokci”. To niebolesne zapalenie wałów paznokciowych z zielonym zabarwieniem płytek, spowodowany przez *Pseudomonas aeruginosa*. Do zakażenia dochodzi u osób często myjących ręce w wodzie z dodatkiem detergentów- gospodyń domowych, zmywaczy naczyń. Natomiast żółte zabarwienie płytki, jej kruchość, rogowacenie podpaznokciowe, stwierdzimy po zakażeniu grzybem *Trichophyton rubrum*.

## **SCHORZENIA BAKTERYJNE I GRZYBICZE**

Zanokcicą nazywamy zmiany zapalne w otoczeniu paznokcia pochodzenia bakteryjnego (gronkowce i paciorkowce). Przyczyną zanokcicy przewlekłej są zakażenia grzybicze (drożdżaki). Często z. Powstaje w wyniku urazu opuszki palca, przy naderwaniu paznokcia. Występuje ona też przy maceracji blaszki paznokciowej, która powstaje w wilgotnym środowisku oraz cukrzycy.

Zastrzał kostny i ścięgnisty najczęściej rozwija się na paliczku końcowym, rzadziej na innych paliczkach. Jest on spowodowany ukłuciem. Początkowo występuje obrzęk, zaczerwienienie i wrażliwość na dotyk. Pojawia się przykurcz palca i ostry ból. Ból narasta przez wzrost ciśnienia w tkankach. Wskazana jest szybka interwencja w postaci nacięcia i sączkowanie. Zastrzał ścięgnisty może opanować tkankę ścięgien aż do przedramienia, ale nie działa na niego stosowanie antybiotyków, które nakłada się najwyżej na wierzch rany. W przypadku zastrzału kostnego stosuje się antybiotykoterapię. Zapalenie kości prowadzi do demineralizacji, ale po odpowiednim leczeniu powinna nastąpić odbudowa kości.

## **BRODAWKI**

Są to zakażenia wirusowe. Często powodują powstawanie brodawek. B. występują okołopaznokciowo, mogą też powstawać pod paznokciowo, prowadząc do zaburzeń wzrostu paznokcia.

## **BADANIA PAZNOKCI**

Do rozpoznania schorzenia, które zaatakowało paznokcie przeprowadza się badania kliniczne i laboratoryjne m.in.: kapilaroskopię w obrębie naskórkowym paznokcia (rozpoznanie zmian w mikrokrążeniu), badanie mikologiczne - grzybów, bakteriologiczne, składu chemicznego paznokcia.

## **JAK DBAMY O PAZNOKCIE?**

Ważnym elementem zachowania paznokci w zdrowiu jest ich codzienna higiena i pielęgnacja. Każdy, kto chce mieć zadbane i piękne paznokcie rąk i stóp, powinien kompleksowo dbać o ich zdrowie przez właściwe odżywianie, odpowiednie obuwie, leczenie współistniejących chorób, a także obserwację wyglądu swoich paznokci. W życiu człowieka istnieją sytuacje, gdy w jego organizmie brakuje składników pokarmowych warunkujących prawidłowy wzrost paznokci”

- w rekonwalescencji po chorobowych infekcyjnych
- w zespołach zaburzeń wchłaniania
- w wyniku zaburzeń prawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych i wtórnie do nich występujących niedoborów składników pokarmowych (witamin, białek, mikroelementów)
- w okresie przedwiosennym, kiedy dostęp do jarzyn i owoców jest utrudniony
- w wyniku stosowania nieprawidłowej diety.

## **PAMIĘTAJ O TYM, BY W TWOJEJ DIECIE NIE ZABROKŁO:**

- białko- przede wszystkim egzogenne aminokwasy (fenyloalanina, metionina, lizyna)- białko jaja, mleko, ser, ryż
- wapń- mleko, sery, żółtko jaja
- żelazo- natka pietruszki
- krzem- świeże warzywa, owoce, skrzyp polny
- magnez- kakao, czekolada, migdały
- cynk- buraki, kapusta, kiełki pszenicy
- siarka- papryka, cebula.

W niektórych stanach chorobowych nie wskazane jest jedzenie niektórych pokarmów lub występują niedobory niektórych składników odżywczych w posiłkach, dlatego pamiętajmy o odpowiedniej suplementacji. Wszelkie zmiany struktury, barwy oraz budowy powinny skłonić nas do wizyty u dermatologa.

Wiele preparatów wzmacnia płytkę paznokciową. Trzeba jednak cierpliwie czekać aż zaobserwujemy pierwsze skutki kuracji (ok. 8 tygodni). Wspomagajmy się witaminami z grupy B, w tym biotynę, współdziałającą z witaminami A i E w budowie keratyny oraz inne białka wspomagające wzrost paznokcia. Do budowania paznokcie niezbędny jest szereg składników potrzebnych w budowie kości. Dobre są też NNKT, występujące w oleju z wiesiołka dwuletniego, oleju lnianym, które odżywiają paznokcie i zapobiegają jego łamaniu. Przy plamach pomocny może okazać się cynk lub żelazo. Na słabe paznokcie poleca się krzem.

Bardzo trudno pozbyć się grzybicy z paznokci, można jednak wzmacniać odporność organizmu przez zażywanie witamin C i E. Można też nacierać paznokcie przez kilka miesięcy olejkami z drzewa herbacianego, olejkiem czosnkowym lub maścią z nagietka.

W pielęgnacji należy pamiętać, że lepiej nie wycinać skórek, które chronią przed bakteriami i grzybami. Podczas wykonywania prac domowych należy zakładać rękawiczki, zwłaszcza gdy używa się detergentów. Po dłuższym moczeniu rąk stosować preparaty ropy naftowej. Należy krótko obcinać paznokcie, ponieważ długie łatwo się łamią. Po obcięciu zawsze je opłówać, aby nie pękały i nie łamały się.