

Хоть сегодня и не пятница 13-е, а день все равно не удался. Прямо с утра ходить стало больно — врос ноготь на большом пальце левой ноги. И этот палец болел не только за себя, но и за все остальные девять (четыре левых и пять правых). Мне даже показалось, что сапожки стали на размер меньше, удобные ботиночки на платформе похожи на камни-булыжники, а любимые растоптанные кроссовки — на орудие пыток. Так что же теперь, на работу ходить в валенках?



Весне и лету не помеха



ПОЧЕМУ ВРАСТАЮТ НОГТИ?

Об этой проблеме я впервые узнала от подруги. Вот уж кому не повезло. По ее словам, всю сознательную жизнь приходится мучиться с компрессами и повязками на больших пальцах обеих ног. Естественно, об узких туфельках она даже не мечтает и очень стесняется снимать обувь в гостях...

Понятно, что происходит это неспроста. Виною тому множество причин, причем для всех они разные. И то, что подходит одному, другому доставляет огромные неприятности: например, узкая обувь на высоком каблуке. Вростанию ногтя подвержены и те, кто страдает продольным и поперечным плоскостопием с искривлением большого пальца стопы снаружи. Отморожения, травмы и неправильное срезание ногтей тоже приводят к деформации ногтевой пластинки. А из-за искривления и неправильного роста ногтевой пластинки ее боковые края постепенно врастают в мягкие ткани, раздражают и повреждают их. Отек же способствует усилению давления ногтя на ткани и провоцирует хронический гнойный воспалительный процесс с образованием избыточных грануляций — так называемого дикого мяса.

ЗАБЫТЫЕ РЕЦЕПТЫ ДРЕВНИХ

Трудно поверить, но проблема вросших ногтей волновала еще древних целителей.

Великий Авиценна (980–1037) в таких случаях применял известь с мышьяком. Ноготь становился мягким, и с помощью ножа ему придавали нужную форму. Хорошими средствами для компрессов считались камедь кипариса и льняное семя.

На Руси обходились преимущественно травами и животными жирами. Например, брали кожаный напалок, набивали коровьим маслом и ежедневно перед сном надевали его на палец ноги. Делали это две-три недели подряд. Применяли и ежедневные ванночки из ромашки: заливали двумя литрами кипятка, накрывали посуду крышкой и настаивали один час. Процеженный настой снова подогревали и держали в нем ноги, пока вода не остывала.

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Конечно, множество рецептов подскажут бабушки-соседки, у которых есть «фирменный» совет на все случаи жизни. Что-то вроде шерстяной нитки, пропитанной йодом... Все это хорошо, но самостоятельно лучше не заниматься. А еще лучше — не допустить врастания ногтя. Во-первых, нужно тщательно соблюдать гигиену ног: ежедневно мыть их теплой водой и менять чулки и носки. Во-вторых, стричь ногти надо, не обрезая уголков. Тогда ноготь будет выступать над мягкими тканями и не врастет в кожу. И третье, главное, — носить удобную и качественную обувь.

...Ванночки с марганцовкой сотворили настоящее чудо. Через неделю мы с подругой отправились в магазин обуви!

Внимание!

Устранить болевые ощущения при воспалительном процессе помогут ванночки с марганцовкой. Потом на палец накладывают повязку, пропитанную мазью Вишневского, стрептоцидовой или синтомициновой эмульсией. Этой же мазью или эмульсией пропитывают стерильную повязку и подводят ее под ноготь, чтобы уменьшить давление ногтя на кожу и устранить воспалительные явления. Но если это не помогает, нужно немедленно обратиться к врачу

В Древнем Риме для размягчения использовали баранье сало, которое прикладывали к ногтю на несколько дней. Если ноготь не удавалось выровнять или вылечить, то его удаляли. Сначала накладывали размягчающую повязку. Потом вонзали в корень ногтя иглоу и давали вытечь большому количеству крови. Затем на сутки привязывали толченый чеснок. После этой процедуры ноготь отпадал. Когда отрастал новый, чтобы защитить его от внешних воздействий, на палец надевали специальный колпачок из серебра с отверстиями для воздуха. За месяц отрастал хороший здоровый ноготь.