



KLAAV ehk KONNASILM, VERRUKA ehk SOOLATÜÜGAS

Kui märkate nahal tiheda pinnaga käsnjat moodustist (tavaliselt kätel või jalgadel), võib tegemist olla konnasilma või soolatüükaga.

Mida teha?

Pöörduge koheselt perearsti või nahaarsti vastuvõtule. Vastavalt vajadusele suunab arst (saatekirjaga) külmaravile – külmaravi kabineti õde vastuvõtule. Taastusravi osakonna õde vastuvõtt toimub kabinetis E221. Apteegiravimeid kasutage koos külmaraviga. Edasised vajalikud ravisoovitused ja nõuanded annab külmaravi kabineti õde vastuvõtul.

Kuidas eristada konnasilma soolatüükast?

Tuleb teada, et soolatüügask meenutab lillkapsast ja tema peal nahajoonis üldiselt katkeb, konnasilmal on aga nahajoonis nähtav.

KLAAV ehk KONNASILM

Konnasilma olemus

Konnasilm ehk klaav on naha sarvkesta piirdunud mõhnataolised paksendid, mis tekivad paikset verevarustust halvendava ja sarvestumist soodustava surve või hõõrdumise tagajärjel, mistõttu naharakud hakkavad selle kaitseks kompensatoorselt paljunema. Konnasilma moodustav paksenenud sarvkiht ulatub pärisnahasse ja tekitab närvilõpmetele surudes valu. Soodustavateks teguriteks on jalgade liighigistamine, hõõruvad sokid, lampjalgsus ja muud põia kuju muutused. Varvaste selgmisel pinnal liigeste kohal moodustunud konnasilmad on tavaliselt sõlmjad, tunduvalt paksenenud sarvkiht ulatub koonusetaoliselt nahasse. Konnasilma keskelt tungib sügavamale jätkemoodustis ehk konnasilma südamik. Kui lehtrikujulisse süvendisse tekib kerge põletik või mädanik, siis on see eriti valus. Ka jalatalla all olev konnasilm teeb kõndimisel suurt valu. Mõhn võib tekkida ka peopessa, näiteks labidatööst või palju kirjutavatel inimestel kolmandal sõrmel.

Ravi

Raviga alustada kohe, kui konnasilma märkate, enne kui see muutub põletikuliseks. Ravis on üks olulisemaid momente vähendada survet kahjustatud piirkonnale. Kui põia kuju muutused (lampjalgsus, haamervarbad jm) kõrvaldada või korrigeerida (tallatugi, kirurgiline ravi) ja kanda sobivaid jalatseid, kaovad konnasilmad iseenesest. Konnasilmavedelikke ja plaastreid kasutada ettevaatlikult. Vedelikku panna ainult konnasilmale, ümbritsevatele nahale ei tohi seda sattuda. Konnasilmavedelikku kasutatakse tavaliselt iga päev. Kui 2 - 3 nädala jooksul pole tulemust märgata, siis peaks arstiga nõu pidama. Konnasilma puhul võib kasutada ka taimeravi näiteks vereurmarohtu. Kirurgiliselt konnasilma ei kõrvaldata. Opereerimine on vajalik ainult siis, kui konnasilma alla on tekkinud mädakolle. Tähtis moment on naha paksuse vähendamine. Jalgade vannitamisel eemaldada paksenenud sarvkiht pimsskivi või kosmeetilise raspliga.



Infomaterjal

Raviks kasutatavad ravimid määrab külmaravi kabineti õde. Paranemist soodustavad mehhaanilised meetodid, jalavannid, leotamine, raspeldamine. Protsess võib olla pikk ja vaevaline.

Keelatud on nahapaksendite eemaldamiseks kasutada kääre, žiletitera, nootsa jt. teravaid instrumente. Nendega võite kogemata vigastada tervet nahka, avades tee põletikku tekitavatele bakteritele. Paksendeid võib hõõruda pimsskiviga või jalariiviga. Kasulik on enne iseseisvat sekkumist pidada nõu õe või arstiga.

Vedela lämmastiku manustamine ehk krüoteraapia

Tüügaste külmutamiseks kasutatakse vedelat lämmastikku. Tüükale vedela lämmastiku manustamine võib tekitada vähest ebamugavustunnet, valulikkust ja põhjustada villide teket. Tekkinud ville mitte avada! Protseduuriks kasutatakse kas kontaktmeetodit või spetsiaalset pihustiga kannu. Tüükalt eemaldatakse liigne surnud nahk. Seejärel külmutatakse kollet ja ümbritsevat nahka (1-3 mm ulatuses) umbes 30 sekundi jooksul (või vastavalt arsti korraldusele). Ravi on efektiivsem, kui peale ülessulamist tüügast veel läbi külmutada. Lamedate tüügaste korral peab külmutamine olema väga kerge. Ravi, tüüka täielikuks eemaldamiseks vedela lämmastikuga, võib olla vajalik korrata iga 1-3 nädala tagant, vastavalt vajadusele 3-6 korda, vahel rohkemgi. Kui paranemist ei ole märgata võib arst soovitada mõnda muud ravimeetodit. Külmutamine võib olla probleemiks tumedama nahaga inimestel, kellel ravi tagajärjel võivad jääda püsivalt tumedama või heledama pigmentiga laigud. Armistumise risk on väike. Külmutamine ei ole alati sobilik ka väikelastele ja halvema verevarustusega inimestele.

Soovitused

Enne külmravi tuleks konnasilm ümbritseda nahka kaitsva tavalise kleepplaastriga või selle ümbrus määrada vaseliiniga. Paksemale nahale kasutada ka kooriva toimega kreeme või lahuseid, mis sisaldavad piimhapet või urea kreemi. Koorivaid protseduure tuleb teha korduvalt, kuid mõnikord piisab ka ühekordsest ravist. Enne kreemi määrimist teha käe- või jalavannid vanniõli või meresoolaga. Vähendamaks mõhnade teket, tuleks kreemitada jalgu korrapäraselt iga päev. Paikseid kreeme on vaja kasutada pikemalt. Käte mõhnadest saab lahti, kui kannate korralikke kaitsekindaid.

Kuidas konnasilma teket vältida?

Konnasilm võib uuesti tekkida, kui ei kõrvaldata selle tekkepõhjust. Esimene asi, millest peaks selle tülika probleemi puhul alustama, on jalgadele puhkuse andmine. Kandke paraja suurusega jalatseid ja jälgige, et kingaõmblused ei hõõruks (vajadusel vahetage jalanõud välja). Abi võib abi olla silikoonist või vildist pehmendavatest kaitsepadjakestest või rõngast, mida kasutate talla alla panekuks. Konnasilma plaastrid aitavad survet piirkonnale ühtlustada ja vähendada hõõrdumist. Varvaste vahele võite panna spetsiaalsed silikoonist padjakesed, mis ei lase varvastel omavahel hõõrduda. Kandke ainult jalale sobiva kuju ja paraja suurusega jalatseid ning hoolitsege jalgade puhtuse eest. Mõnikord aitab sellest, kui leotate jalgu 10 – 15 minutit soojas vees.



VERRUKA ehk SOOLATÜÜGAS

Mis on tüükad?

Tüükad on healoomulised kasvajalised moodustised nii nahal kui limaskestadel, mis on põhjustatud inimese papilloomiviiruse (HPV) poolt ja võivad kanduda kiirelt ühelt kehapiirkonnalt teisele. HPV alatüüpe on teada rohkem kui 70. HPV infektsioonid on levinud üle kogu maailma, kuid viiruse ainukeseks reservuaariks on inimene.

Kuidas nakatutakse?

Viiruse ülekande toimub otsese (inimeselt inimesele) või kaudse kontakti (käterätid, esemed, pinnad jt) kaudu. Nahk võib nakatuda saunades ja ujulates. Tüükad võivad edasi kanduda ka juba olemasolevatelt kolletelt, näiteks sõrmeküünte närimisel või habeme ajamisel. Genitaaltüükad täiskasvanutel kanduvad reeglina edasi seksuaalsel teel. Tavaliselt on tüügaste peiteperiood 4-12 nädalat (mõnikord 18 kuud). Nakatumist soodustavad väikesed nahavigastused (sh. lastel küünte närimine) ja haudumus. Mõned inimesed nakatuvad tüügastesse kergemini (SPA riietusruumides, mererannas), samuti on vastuvõtlikumad nõrgenenud immuunsüsteemiga isikud (HIV positiivsed, hormonaalravil patsiendid jt).

Millised näevad välja tüükad?

Viiruslike tüügaste erinevaid variante on palju. Enamasti on nad konarlikud ebatasase tiheda pinnaga käsnjad moodustised, mille keskosas võib näha väikseid musti täppe – tromboseerunud väikesi veresooni.

Millest tuleb tüükaid eristada?

Mitmed nahaseisundid võivad sarnaneda tüügastele:

- nn. konnasilmad;
- nakkuslikud molluskid;
- nn. nahakäsnad (seborroilised keratoosid);
- epidermaalsed neegused;
- skvamoosrakuline vähk jt.

Kas soolatüükaid tuleb ravida?

Ravimeetodi vajalikkuse määrab arst, mis sõltub tüügaste vormist, asukohast, patsiendi vanusest, haiguse kestusest ja ulatusest. Oluline on kannatlikkus, järjekindel ravi ja organismi enda vastupanuvõime suurendamine viirustele.



Viiruslike tüügaste ravi

Soovitav on ravida tüükaid, mis laienevad või levivad kiirelt või mis on püsivad ja ise ära ei kao. Rahvameditsiin pakub tõhusa tüükaravi meetodina välja tüüka määrimist vereurmarohu mahlaga. Tüügaste külmutamiseks kasutatakse vedelat lämmastikku.

Vedela lämmastiku manustamine ehk krüoteraapia

Tüükale vedela lämmastiku manustamine võib tekitada vähest ebamugavustunnet, valulikkust ja põhjustada villide teket. Tekkinud ville mitte avada! Ravi, tüüka täielikuks eemaldamiseks vedela lämmastikuga, võib olla vajalik korrata iga 1-3 nädala tagant, vastavalt vajadusele 3-6 korda, vahel rohkemgi. Kui paranemist ei ole märgata võib arst soovitada mõnda muud ravimeetodit näiteks laserravi.

Soovitused

- Ärge kammige, harjake või raseerige tüügastega kaetud piirkondi viiruse leviku takistamise eesmärgil.
- Ärge kasutage tüügastega küüntel sama küüneviili vm. hooldusvahendeid, mida te kasutate tervetel küüntel.
- Ärge närige sõrmeküüsi, kui küünevalli piirkonnas on tüükad.
- Ärge nokkige tüükaid; see soodustab viiruse levikut. Vajadusel katke lapse kolded plaastriga.
- Soovitav on mõneks ajaks habemeajamine peatada või teha seda väga ettevaatlikult, kuna viirused levivad kergelt.
- Püüdke käed hoida kuivana.
- Peske käsi hoolikalt peale tüügaste katsumist.
- Teiste inimeste nakatamise risk on ujulates väike. Olemasolevad kolded võiks katta plaastriga.
- Ärge hõõruge ravitavat piirkonda karedapinnalise vahendiga või pimsskiviga, sest hõõrute viiruse laiali.

Koostaja: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, õde Maie Kaasik
Koostatud jaanuar 2015