

## KONNASILM EHK KLAAV

**Konnasilmad** on naha sarvkesta piirdunud mõhnataolised paksendid, tavaliselt kollaka värvi, selgepiirilised, sügavamal nahakihtides asuvad kõvatumaga moodustised.

**Kuidas konnasilmad tekivad?**

Kiilukujuline sarvkeht moodustub puuduliku verevarustuse tõttu, surve või hõõrdumise tagajärjel. Seetõttu hakkavad naharakud selle kaitseks kompensatoorselt paljunema, tootma intensiivselt keratiini, et nahka kaitsta ja selle tulemusena moodustuvad nahapaksendid.

Soodustavateks teguriks on kehas lähtuvad probleemid, nagu jalalihaste düsbalanss, abduktoorte nõrkus, varvaste painutajate düsfunktsioon, artroos, plantarfastsiid, rasvapadja deformeerumine, lampjalgsus ning muud põia kuju muutused (Hallux Valgus), jalgade liighigistamine, hõõruvad sokid ja jalanõud.

**Miks konnasilmad on valulikumad?**

Konnasilma moodustav paksenenud sarvkeht surub naha alumistele kihtidel asuvatele närvilõpmetele või isegi luuümbrisele. Jalatalal olev konnasilm teeb kõndimisel valu.

Varvaste selgmisel pinnal liigeste kohal moodustunud konnasilmad on tavaliselt sõlmjad, paksenenud sarvkeht ulatub koonusetaoliselt nahasse. Konnasilma keskelt tungib sügavamale jätkemoodustis ehk konnasilma südamik, mille lehtrikujulisse süvendisse tekib kerge põletik või mädanik – siis on konnasilm eriti valus. Mõhn võib tekkida ka peopesas (näiteks labidatööd tehes) või palju kirjutavatel inimestel kolmandal sõrmel.

**RAVI:** Konnasilma märgates tuleb koheselt raviga alustada, enne kui konnasilm muutub põletikuliseks. Konnasilma ravis on üks olulisemaid momente surve vähendamine kahjustatud piirkonnale. Konnasilmad kaovad iseenesest kui põia kujumuutused (lampjalgsus, haamervarbad jm) kõrvaldatakse või korrigeerida (tallatugi, kirurgiline ravi) ja kanda sobivaid jalatseid.

- ❖ Oluline on naha paksuse vähendamine. Jalgade vannitamisel eemaldada paksenenud sarvkeht pimsskivi, kosmeetilise raspli või kannariiviga.
- ❖ Apteegis on saadaval salitsüülhapet sisaldavad konnasilmaplaastrid, salvid, salitsüülhapet ja kollodiumi sisaldavad konnasilmatilgad, kuid need on oma olemuselt söövitava toimega.
- ❖ Diabeetikutele on konnasilmaplaastrid täielikult vastunäidustatud!
- ❖ Konnasilmavedelikke ja plaastreid tuleb kasutada ettevaatlikult. Vedelikku tohib panna ainult konnasilmale; ravim ei tohi sattuda ümbritsevale nahale. Kasutamine: kaks korda nädalas.
- ❖ Kirurgiliselt konnasilma ei kõrvaldata. Opereerimine on vajalik ainult siis, kui konnasilma alla on tekkinud mädakolle.
- ❖ Oluline tähtsus on jalgade ja nahapaksendite igapäevasel kreemitamisel. Soovitav kasutada ureasisaldusega kreemi (25-50 %) ning sisse masseerida.
- ❖ Uurea kasulik mõju seisneb tema võimes epidermise sarvkihis vett siduda. Ureasisaldusega kreem pehmendab nahka, eemaldab osaliselt paksenenud nahakihi.

Lokaalne külmaravi ehk krüoteraapia – vedela lämmastiku manustamine. Protseduuri eesmärgiks on külmutada naharakkudes olev vesi, mille järgselt sulamise käigus rakkudevahelised sidemed katkevad ning võib tekkida vill, mille peab peitsima antiseptilise lahusega iga päev kuni paranemiseni. Eelnevalt eemaldatakse liigne surnud nahk. Seejärel külmutatakse kollet ja ümbritsevat nahka 10-20 sek jooksul ja sellega kaasuv torkiv kipitustunne, pärast võib külmutatud moodustise piirkonnas esineda tuikavat valu. Sageli on vaja teha mitmeid protseduure 2-3 näd pärast (3-6 raviseanssi). Kui paranemist ei ole märgata võib arst soovitada mõnda muud ravimeetodit.

See ravimeetod ei pruugi sobida väikelastele, diabeetikutele ja inimestele, kellel on verevarustuse häired. Paar päeva pärast protseduuri tehakse jalgadele sooja vanni 10-15 minuti jooksul. Veele on soovitatav lisada vannisoola, söögisooda või –õli ning kärbunud nahk eemaldatakse.

**Kuidas konnasilmi ära hoida?**

Kui ei kõrvaldata konnasilma tekkepõhjust, võib see taastekkida.

Kandke ainult jalale sobiva kuju ja paraja suurusega jalatseid ning hoolitsege jalgade puhtuse eest.

Tuleb jälgida, et kingaõmblused kusagilt ei hõõruks, vajadusel kanda sokke pahempidi, et õmblus ei avaldaks survet. Vältida liiga tihedad sukad-sokid. Tõhusaks abivahendiks lambavill või *cellona* (sünteesiline kipsialune pehmendusmaterjal).

Jalatsipaelad ja rihmad tuleks alati korralikult kinnitada, see hoiab jalatelje võimalikult stabiilses asendis ja aitab vältida hõõrdumist. Juhul, kui konnasilm on tekkinud varvaste vahele, on kindlasti oluline varbaeraldaja, mis on tehtud erinevatest materjalidest: hüdrogeel silikoonist, vahtplastist, vildist pehmendavatest kaitsepadjakestest või rõngast jalatsites.

Olemas on ka kaitsvad konnasilmaplaastrid, mis aitavad ühtlustada survet piirkonnale ja seeläbi vähendada hõõrdumist. Varvaste vahele saab panna padjakesi või katsetoru, mis ei lase varvastel omavahel hõõrduda.

### **Soovitused**

Enne ravi tuleb konnasilm ümbritseda nahka kaitsva tavalise kleepplaastriga või määrada konnasilma ümbrust vaseliiniga. Paksemal nahal võib kasutada ka kooriva toimega kreeme või lahuseid. Koorivaid protseduure tuleb sageli teha korduvalt. Mõhnade tekke vähendamiseks, tuleks jalgu kreemitada korrapäraselt iga päev. Käte mõhnadest saab lahti, kui kannate korralikke kaitsekindaid.

Keelatud on nahapaksendite eemaldamiseks kasutada kääre, žiletitera, nootsa jt teravaid instrumente. Nendega võib kogemata vigastada tervet nahka, avades sel moel tee põletikku tekitavatele bakteritele.

**Tuleb kanda lahedaid jalanõusid, et saaks rõõmsalt varbaid liigutada.**

Kasutatud kirjandus:

1. Haboush EJ., Martin RV. (1997). **Painful interdigital clavus (soft corn)**. The Journal Of Bone And Joint Surgery.
2. White GM., Cox NH. (2000). **Structural Disorders of the Skin and Disease of Subcutaneous Tissues**. A Color Atlas and Text.
3. Medicina. (1995). **Harilik tüügas**. Üldarsti käsiraamat.
4. Hebif T.P. (2007). **Mozolj**. Kozhnye bolezni. Diagnostika i lechenie.
5. Jalakliinik.ee
6. Derma.ee

Koostaja: Sisehaiguste kliinik, õde Oksana Muhhina, September 2019