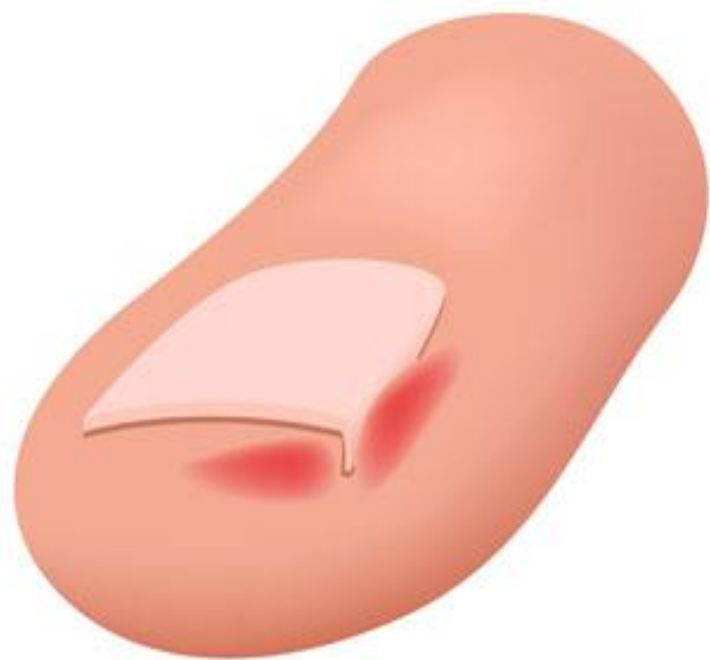
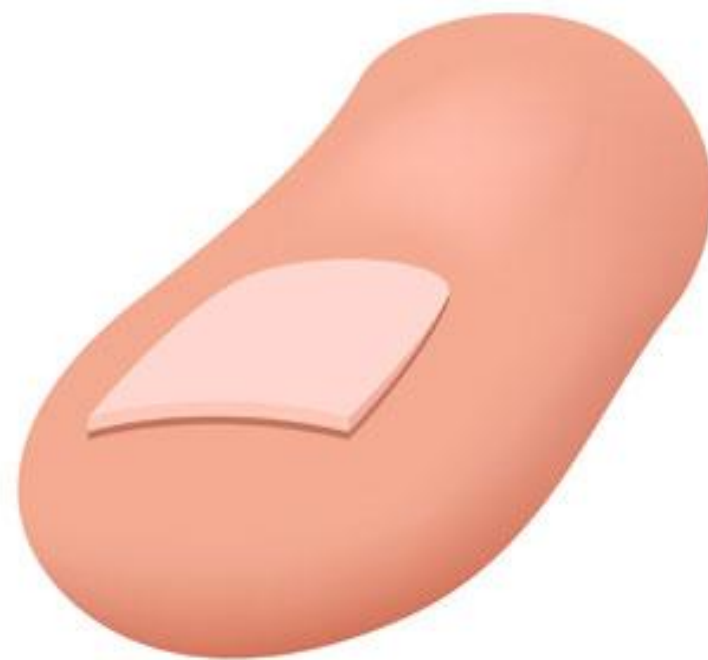


# Ορισμός είσφρυσης- ονυχοκρύπτωση

Η είσφρυση όνυχος είναι η είσοδος του νυχιού μέσα στο δάχτυλο που οδηγεί σε φλεγμονή του δαχτύλου που συνοδεύεται από πόνο, τοπικό οίδημα και ερυθρότητα του δέρματος της περιοχής, που κάποιες φορές συνοδεύονται από εκροή πυώδους ή ορώδους υγρού.



Ονυχοκρύπτωση



Φυσιολογικό νύχι

# Αίτια της είσφρυσης

1. Η αυξημένη κυρτότητα των νυχιών σε τέτοιο βαθμό ώστε να εισχωρούν στο δέρμα καθώς αναπτύσσονται (γαμψονυχία).
2. Η κληρονομική προδιάθεση
3. Διάφορες παθήσεις του μεγάλου δακτύλου και των νυχιών (π.χ. βακτηριακές ή μυκητιασικές λοιμώξεις, ονυχογρύπωση, πάχυνση των νυχιών, όγκοι των μαλακών μορίων).
4. Οι τραυματισμοί των δακτύλων.
5. Διάφορες φάσεις ορμονικών μεταβολών στις γυναίκες (έναρξη της περιόδου, εγκυμοσύνη, λοχεία, εμμηνόπαυση).

# Δικα μας λάθη

1. Το λανθασμένο κόψιμο των νυχιών (προς τα μέσα) ειδικά στις άκρες τους.
2. Χρήση ακατάλληλων παπουτσιών (συνήθως πολύ στενά), που πιέζουν και τελικά τραυματίζουν τα δάκτυλα και τα νύχια.
3. Οι κακές συνθήκες υγιεινής και ο ελλιπής αερισμός των δακτύλων.
4. Η παχυσαρκία.
5. Πολύωρη ορθοστασία

# Στάδια της φλεγμονής

- 1ο βαθμού είσφρυση : ήπια φλεγμονή με οίδημα,ερυθρότητα και αρχίζει ο πόνος όταν το σημείο πιέζεται.
- 2ο βαθμού είσφρυση : ο πόνος το οίδημα και η ερυθρότητα είναι πιο έντονα και αρχίζει και εμφανίζεται ορώδες η πυώδες υγρό.
- 3ο βαθμού είσφρυση : η φλεγμονή είναι πια χρόνια, ο πόνος ισχυρός

## Πως να κόψω σωστά τα νύχια μου

- Μουλιάστε τα πόδια σε ζεστό νερό για 10-15 λεπτά για να μαλακώσουν τα νύχια και να κοπούν πιο εύκολα
- Κόβουμε τα νύχια δεν αφήνουμε γωνίες και λιμάρουμε σε τετράγωνο σχήμα.