



Unhas

A SALVO DE INFECÇÕES

Tratar as infecções das unhas exige tempo e paciência, pelo que o melhor é prevenir, mantendo as unhas a salvo.

FUNGOS À ESPREITA

Os fungos existem principalmente em meios com humidade: nos balneários, nos ginásios, nas piscinas... E facilmente se instalam na pele, multiplicando-se e dando origem a infecções. É o que se passa com a **onicomicose**.

Trata-se de uma infecção das unhas, que tanto pode afectar as das mãos como as dos pés. Mas é mais frequente nos pés, porque estão mais em contacto com ambientes húmidos: basta que os dedos não sejam bem secos depois do banho ou que estejam dentro de calçado apertado com meias pouco absorventes o que faz com que transpirem mais...

A unha dá sinais:

- Tudo começa com uma pequena mancha, que vai aumentando;
- A cor altera-se, ficando esbranquiçada ou amarelada;
- Torna-se mais grossa e baça;
- Debaixo da unha, forma-se um depósito semelhante a farinha;
- Perde a forma, podendo esfarelar-se e partir;
- Pode dar desconforto e até dor.

TRATAR E DAR TEMPO AO TEMPO

As infecções por fungos das unhas tratam-se, mas demora, o tratamento exige tempo e paciência. É preciso esperar a completa renovação da unha para ter a certeza de que os fungos desapareceram: o que pode levar cerca de 6 meses nas unhas das mãos ou prolongar-se por 1 ano nas dos pés.

São duas as opções de tratamento:

- Produtos que se aplicam na unha - existem vernizes, pomadas, cremes e loções que devem ser aplicados sobre a unha, principalmente no início da infecção e em situações mais ligeiras ou em complemento ao tratamento por via oral;
- Medicamentos contra fungos - de toma oral (comprimidos) receitados pelo médico quando a infecção é mais grave e afecta grande parte da unha até à raiz.

À PROVA DE FUNGOS

Porque tratá-las é difícil e há sempre o risco de os fungos regressarem, o melhor é apostar na prevenção. Assim:

- Mantenha as unhas curtas e evite cortar as cutículas, para prevenir infecções que tornem as unhas mais susceptíveis aos fungos;
- Seque bem os pés, insistindo entre os dedos, para evitar a humidade;
- Evite calçado apertado e use meias de algodão, para prevenir a transpiração;
- Se faz exercício, não use sempre os mesmos ténis, deixe-os arejar para que sequem;
- Elimine a humidade do calçado com pó absorvente;
- Use luvas nas mãos, protegendo-as do contacto com a água e de agentes irritantes;
- Use chinelos em piscinas e balneários evitando o contacto directo com áreas onde é mais provável existirem fungos
- Evite partilhar instrumentos de manicure e pedicure. Se o fizer, assegure que estão bem desinfetados;
- Não pinte as unhas para disfarçar pois pode agravar a infecção
- Lave as mãos depois de tratar unhas infectadas, para evitar o contágio.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Nesta farmácia encontra a melhor informação sobre os problemas com a saúde das suas unhas e sobre os cuidados certos para as manter saudáveis. E se identificou nas suas unhas sinais suspeitos, não hesite em procurar o aconselhamento farmacêutico: assim ficará a saber se é mesmo uma infecção e o que fazer para a tratar, se necessário com recomendação de uma consulta médica. Conte com a sua farmácia para zelar pela saúde das suas unhas.