



เชื้อราที่เล็บหรือโรคเชื้อราที่เล็บคือการติดเชื้อที่เล็บด้วยเชื้อรา เล็บเท้าได้รับผลกระทบมากกว่าเล็บมือ พบได้บ่อยในผู้สูงอายุที่มีการไหลเวียนไม่ดีและ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้คนมักมีเชื้อราที่เท้า (กลุ่มคนออกกำลังกาย) ร่วมกับเชื้อราที่เล็บเท้า



## สาเหตุ

สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือเชื้อราที่เรียกว่า dermatophytes ผู้คนมักจะได้รับและแพร่เชื้อที่สระว่ายน้ำสาธารณะและห้องล็อกเกอร์ซึ่งพวกเขาเดินเท้าเปล่า สภาวะที่ร้อนและชื้นซึ่งดีที่สุดสำหรับเชื้อราที่จะเติบโต การติดเชื้อราสามารถแพร่กระจายในครอบครัวได้ด้วยการแบ่งผ้าเช็ดตัวและรองเท้า เล็บเสียหายทำให้ติดง่ายขึ้น



## อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนสีของเล็บเป็นสีเหลือง สีน้ำตาลหรือสีขาว; เล็บหนาขึ้นด้วยการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง เล็บเปราะบาง เชื้อราและสิ่งสกปรกสะสมอยู่ด้านล่างเล็บทำให้เกิดกลิ่นเหม็น การแยกเล็บออกจากนิ้วเท้าหรือนิ้วมือ



## วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากการตรวจเล็บ ให้ขูดเล็บหรือกรรไกรตัดเล็บและส่งไปที่ห้องปฏิบัติการเพื่อการศึกษา



## การรักษา

การรักษาแน่นอน ๆ ดีที่สุด แต่การกำจัดเชื้อราอาจได้ผล ชะงัก เล็บที่ไม่ได้รับการรักษาอาจได้รับความเสียหายถาวรและทำให้เป็นเชื้อรา ทำให้เกิดปัญหาในการสวมรองเท้าหรือ

เดินได้ ยากินต้านเชื้อรา เช่น terbinafine รับประทานเป็นเวลา 3 เดือนสำหรับเชื้อราที่เล็บเท้าและ 6 สัปดาห์สำหรับเชื้อราที่เล็บเท้า การรักษาตามปกติ บางคนไม่สามารถทานยาเหล่านี้ได้ เนื่องจากยา หรือปัญหาทางการแพทย์อื่น ๆ ยาต้านเชื้อราสามารถทาบเล็บที่ ติดเชื้อได้โดยตรง(รักษาเฉพาะที่) นานถึง 12 เดือน ยากาเหล่านี้มักจะทำงานได้ไม่ดีนัก การรักษาอื่น ๆ ที่มักจะไม่ทำ ได้แก่ การกำจัดเล็บที่ติดเชื้อและขูดเล็บให้หนาน้อยลง



### ควรไม่ควร

- ✓ ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ยาต้านเชื้อราของคุณ
- ✓ บอกแพทย์เกี่ยวกับปัญหาทางการแพทย์อื่น ๆ ของคุณ และยาเสพติด
- ✓ ควรสวมรองเท้าที่พอดีและให้อากาศถ่ายเท
- ✓ สวมถุงเท้าที่สะอาดที่ดูดซับความชื้น ควรซักถุงเท้า ผ้าขนหนู และพรมเช็ดเท้าที่อุณหภูมิ 150° F ขึ้นไป
- ✓ หมั่นล้างเท้าทุกวัน ทำให้แห้ง หากพบสัญญาณของการติดเชื้อให้รีบพบหมอ.
- ✓ พบแพทย์ถ้านิ้วเท้าหรือนิ้วเท้าเล็บแตกหรือกลายเป็นสีแดงและอ่อนโยน
- ✓ ควรพบแพทย์หากมีหนองไหลบวมหรือแดงใกล้เล็บ
- ✓ ควรโทรหาแพทย์หากเล็บรู้สึกปวดเมื่อสัมผัส
- ✓ หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่าในที่สาธารณะ โดยเฉพาะโรงยิม ห้องอาบน้ำ และห้องล็อกเกอร์



- ✗ อย่าสวมรองเท้านานเกินไปหากทำให้เท้าเหม็นออกมา
- ✗ อย่าใช้ยาทาเล็บบ่อย ซึ่งเป็นตัวกักเก็บความชื้น
- ✗ ห้ามใช้รองเท้า ผ้าขนหนู หรืออุปกรณ์ตัดแต่งเล็บร่วมกัน