

ORIENTAÇÕES PARA PACIENTES COM MICOSE DE UNHA

1. A micose de unha, conhecida como onicomicose, é uma infecção fúngica que afeta as unhas. O fungo nas unhas dos pés é especialmente difícil de curar.
2. É uma doença fácil de contrair, especialmente em situações como o uso de sapatos apertados, traumatismo na unha ou contato com materiais de manicure contaminados. No entanto, é uma condição desafiadora de tratar.
3. O tratamento da onicomicose pode ser demorado, geralmente durando de 6 meses a 1 ano.
4. É necessário manter um tratamento de manutenção mesmo após a cura para evitar a recorrência da doença. Manter as unhas curtas e aparadas é importante nesse processo.
5. Evitar o uso de sapatos apertados pois isso pode danificar a barreira de proteção entre a unha e o dedo do pé, facilitando a invasão do fungo.
6. Para esterilizar os instrumentos de manicure, recomenda-se ferver o alicate de unha por cerca de 20 minutos em uma panela. Adicionar algumas gotas de detergente na água pode garantir uma limpeza mais profunda. Finalize a higienização dos instrumentos utilizando álcool 70%.
7. Ter seu próprio kit de manipulação das unhas é importante. Caso frequente salões de beleza, priorize primeiro a manutenção das unhas saudáveis e deixe a unha afetada por último.
8. Materiais não esterilizáveis, como lixas e palitos, devem ser descartados após o uso.
9. É possível utilizar esmalte na unha afetada, desde que seja aplicado previamente um esmalte de tratamento.
10. Higiene dos calçados: é recomendado realizar a higiene diária dos calçados para eliminar os fungos e evitar a reinfecção. Uma opção é utilizar desinfetantes em spray, como o Lysoform spray, pulverizando-o dentro dos calçados, atingindo todas as áreas internas. Certifique-se de que o desinfetante alcance especialmente a região onde os pés ficam em contato com o calçado. Deixe o calçado em local arejado para secar completamente antes de usá-lo novamente.
11. Utilize meias de algodão que absorvam a umidade dos pés e as troque diariamente.
12. Lavagem adequada dos pés: durante o banho utilize o sabonete para lavar os pés completamente. Certifique-se de lavar todas as áreas, incluindo entre os dedos, as solas e a região das unhas.
13. Secagem cuidadosa dos pés: Após a lavagem, seque bem os pés, especialmente entre os dedos. Use uma toalha limpa e macia para absorver a umidade e garantir que não fiquem áreas úmidas. A umidade excessiva pode contribuir para o crescimento de fungos, agravando a onicomicose.
14. Evitar andar descalço em ambientes úmidos como vestiários públicos, saunas ou piscinas, pois esses ambientes podem ser propícios à transmissão de fungos.