

Il medico spiega come prevenire e curare un disturbo che non bisogna sottovalutare

UNGHIA INCARNITA: COME PRIMO RIMEDIO FATE PEDILUVI CON ACQUA TIEPIDA E BICARBONATO

«L'unghia può penetrare nei tessuti molli adiacenti, può provocare una grande sofferenza e rendere faticoso camminare» • «Per alleviare il dolore suggerisco di immergere il piede in acqua tiepida con bicarbonato o euclorina per disinfettare e ammorbidire l'unghia» • «Nei casi più seri può essere necessario estirpare l'unghia ma bisogna sempre rivolgersi a un dermatologo e mai fare da soli»

di Roberta Pasero

L'unghia incarnita di per sé è un disturbo banale, però non si tratta soltanto di un inestetismo perché può provocare una grande sofferenza fisica e addirittura può rendere molto faticoso camminare con una andatura normale costringendo chi ne soffre a limitare i suoi spostamenti e la sua vita sociale. Per questo è importante prevenire l'unghia incarnita oppure intervenire con le cure opportune appena si forma. Bisogna ricordare che è determinante mantenere in buona salute le unghie dei piedi preservandole da questo disturbo purtroppo molto diffuso».

Sono le parole del professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), uno dei più noti e autorevoli medici dermatologi d'Italia: è il presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, ed è il direttore dell'Istituto dermatoclinico Vita Cutis a Milano (www.istitutodermoclinico.com).

Che cosa accade quando un'unghia diventa incarnita?



«SONO UTILI LE POMATE ANTIBIOTICHE» Milano.

Il professor Antonino Di Pietro, presidente fondatore dell'Isplad, la Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto dermatoclinico Vita Cutis a Milano, nel suo studio. «Sconsiglio di tentare di liberare l'unghia incarnita da soli», dice il professor Di Pietro. «È sempre opportuno rivolgersi a un dermatologo che può prescrivere una pomata antibiotica a base di eritromicina, di gentamicina o di acido fusidico da applicare localmente per due o tre settimane».

«Si definisce unghia incarnita quella che cresce lateralmente, penetrando per una porzione nei tessuti molli adiacenti. Nella maggior parte dei casi il problema riguarda

da i piedi, in particolare l'unghia dell'alluce».

Anche le unghie delle mani possono diventare incarnite?

«Sì. Tuttavia le unghie del-

le mani diventano incarnite con minore frequenza rispetto a quelle dei piedi. I fattori che possono causarle negli arti superiori sono l'abitudine di mangiarsi le unghie, i piccoli traumi, le infezioni micotiche, cioè dovute a funghi, oppure avere le unghie ispessite o incurvate».

Quali sono le cause delle unghie incarnite nei piedi?

«Il più delle volte l'unghia incarnita è provocata da una insufficiente cura dei piedi e dall'uso di scarpe troppo strette in punta oppure con i tacchi alti. Ma può esserne responsabile anche una pedicure aggressiva che, causando piccole ferite, permette l'ingresso di funghi e di batteri».

L'unghia incarnita quali sintomi provoca?

«L'unghia incarnita si può infiammare e infettare con la comparsa di gonfiore, arrossamento, pus e dolore anche molto forte che, alcune volte, può impedire di piegare il dito, anche con la comparsa di febbre».

Che cosa consiglia di fare per alleviare i sintomi dell'unghia incarnita?

«Se si comincia a manifestare l'infiammazione, suggerisco di immergere il piede in acqua tiepida con bicarbonato o euclorina per disinfettare e ammorbidire l'unghia».

continua a pag. 52

MEDICINA

IL VERO E IL FALSO SULL'UNGHIA INCARNITA

Le unghie sono lo specchio della salute • Se le unghie si tagliano corte sono più predisposte a incarnirsi • È molto più opportuno tagliarle con un tronchesino oppure usare una limetta

VERO

L'unghia incarnita non è soltanto un inestetismo fisico. Si tratta di un disturbo che se non affrontato subito nel modo corretto può avere ripercussioni negative sul benessere individuale perché può scatenare una infezione e una infiammazione. Questo provoca di solito una grande sofferenza fisica che può addirittura rendere molto faticoso camminare con una andatura normale.

FALSO

L'unghia incarnita guarisce sempre da sola. È sempre importante andare dal medico dermatologo per un controllo, soprattutto se dopo cinque giorni i sintomi non migliorano o, al contrario, peggiorano con la formazione di pus, con l'aumento del gonfiore, che molte volte può impedire di piegare il dito, con un dolore forte e con la comparsa di febbre. Sarà il medico a decidere se somministrare una pomata antibiotica da applicare localmente per due o tre settimane oppure se intervenire direttamente sull'unghia, inserendo tra l'unghia e la carne strisce medicamentose sempre a base di antibiotici.

VERO

Le scarpe strette possono provocare l'unghia incarnita. Le calzature troppo strette, soprattutto quando lo sono in punta, e quelle con i tacchi alti impediscono alle unghie di crescere correttamente perché comprimono le dita. Alla lunga questo causa la deformazione delle unghie che crescono storte e penetrano nei tessuti circostanti, con il rischio che diventino incarnite.

FALSO

Quando le unghie sono tagliate molto corte non possono diventare incarnite. Se si tagliano corte sono più predisposte

a incarnirsi. Per evitarlo le unghie vanno sempre tagliate drittte e squadrate, mai ai lati, senza smussare gli angoli e senza sagomarle come si fa di solito con le unghie delle mani. In questo modo, se si tagliano correttamente, si riesce a favorire la crescita delle unghie nella loro sede naturale.

VERO

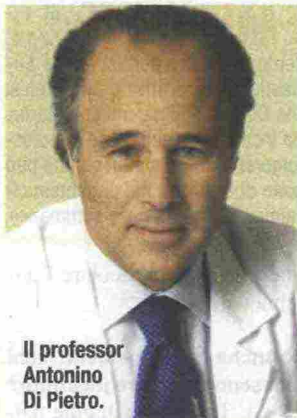
L'unghia diventa incarnita quando cresce lateralmente. Lo diventa quando una porzione di unghia penetra nei tessuti molli adiacenti invece che nel suo solito "binario", una anomalia che causa dolore e infiammazione nella zona circostante.

FALSO

Le unghie incarnite compaiono con la stessa frequenza nelle mani e nei piedi. Le unghie delle mani si incarniscono con minore frequenza rispetto a quelle dei piedi. I fattori che possono causarle negli arti superiori sono l'abitudine di mangiarsi le unghie, i piccoli traumi, le infezioni micotiche oppure avere le unghie ispessite o incurvate.

VERO

Le unghie sono lo specchio della salute. Quando non hanno una lamina rosea e una superficie liscia, regolare e semitrasparente, può significare che



Il professor Antonino Di Pietro.

qualcosa non va nel corpo. In particolare se le unghie sono sottili e presentano striature oppure solchi potrebbero essere la spia di carenze vitaminiche, di aminoacidi o di sali minerali del corpo, mentre se le unghie diventano troppo fragili oppure se hanno una colorazione alterata potrebbero segnalare disturbi più seri, quali dermatiti, psoriasi, anemia o disturbi polmonari.

FALSO

Le unghie dei piedi possono soltanto diventare incarnite. Possono anche essere colpite da funghi, lieviti o muffe che penetrano attraverso microfessure e crepe delle unghie e attaccano la cheratina, la sostanza principale di cui sono composte. L'onicomicosi, così si chiama in termini scientifici, fa diventare le unghie più spesse, irregolari ma anche facilmente sfaldabili. Inoltre l'infezione le rende opache e tendenti al giallo o al bianco.

VERO

Un pediluvio in acqua e bicarbonato può alleviare i sintomi dell'unghia incarnita. Quando comincia a manifestarsi l'infiammazione è utile immergere il piede per una ventina di minuti in acqua tiepida con bicarbonato oppure con una sostanza in polvere chiamata euclorina: questo consente di disinfettare e di ammorbidire il piede e in particolare l'unghia malata.

FALSO

Le unghie vanno sempre tagliate con le forbicine. Per la salute delle unghie è molto più opportuno utilizzare un tronchesino oppure una limetta, meglio se ricoperta di polvere di diamante sintetico oppure di cartone smerigliato: la limetta va utilizzata dalla parte più liscia passandola dai lati verso il centro, seguendo sempre lo stesso senso.

continua da pag. 51

gerisco di immergere il piede per una ventina di minuti in acqua tiepida con bicarbonato oppure con una sostanza in polvere chiamata euclorina per disinfettare e per ammorbidire l'unghia. Un pediluvio in acqua e bicarbonato oppure in acqua ed euclorina può alleviare i sintomi dell'unghia incarnita. Questo consente, in particolare, di disinfettare e di ammorbidire il piede e in particolare l'unghia malata».

Consiglia di provare a liberare l'unghia incarnita da soli a casa propria?

«Assolutamente no. Sconsiglio di tentare di liberare l'unghia da soli perché il pericolo di infezioni diventa ancora più elevato. È sempre opportuno rivolgersi a uno specialista dermatologo».

Quando consiglia di andare dal medico?

«È sempre importante andare dal medico dermatologo per un controllo, soprattutto se, dopo cinque giorni, i sintomi non migliorano o, al contrario, peggiorano con la formazione del pus, con l'aumento del gonfiore, che molte volte può addirittura impedire di piegare il dito, con un dolore forte e talora con la comparsa di febbre».

Quale terapia prescrive ai pazienti per curare l'unghia incarnita?

«Il dermatologo può prescrivere una pomata antibiotica a base di eritromicina, di gentamicina o di acido fusidico da applicare localmente per due o per tre settimane. Il dermatologo può anche decidere di inserire tra l'unghia e la carne del dito alcune strisce medicamentose sempre a base di medicinali antibiotici. Ma può decidere anche, se fosse necessario, di provvedere a estirpare l'unghia».

Come consiglia di prevenire l'unghia incarnita?

«Prima di tutto raccoman-

continua a pag. 55

MEDICINA

continua da pag. 52

do di fare attenzione al modo in cui si tagliano le unghie. L'ideale è prediligere un taglio dritto e squadrato, mai ai lati, senza smussare gli angoli e senza sagomare le unghie come si fa, di solito, con quelle delle mani».

Perché è importante tagliare così le unghie dei piedi?

«Tagliandole in questo modo si può favorire la crescita delle unghie nella loro sede naturale. Il consiglio è ancora più valido per i pazienti che hanno le unghie circondate da una spessa parte carnosa. Esiste infatti una predisposizione legata alla forma del piede: è più facile, infatti, che si presenti in coloro che hanno le unghie di questo tipo».

Per evitare l'unghia incarnita consiglia di tagliare le unghie molto corte?

«No, perché se si tagliano

corte le unghie sono più predisposte a incarnirsi. Inoltre, per tagliarle bene consiglio di non utilizzare le forbicine ma un tronchesino oppure una limetta, meglio se ricoperta di polvere di diamante sintetico oppure di cartone smerigliato. Sconsiglio di utilizzare la limetta di ferro».

Come va adoperata la limetta di polvere di diamante sintetico oppure di cartone smerigliato?

«La limetta va adoperata dalla parte più liscia passandola dai lati verso il centro, seguendo sempre lo stesso senso. A chi non riesce oppure a chi fatica a tagliarsi le unghie da solo consiglio di rivolgersi a un podologo, esperto nella cura dei piedi: saprà limare le unghie oppure esfoliarle con

piccole frese».

Il tipo di scarpe che si indossa può essere responsabile dell'unghia incarnita?

«Certamente. È molto importante non indossare calzature troppo rigide, strette, soprattutto in punta, perché impediscono alle unghie di crescere correttamente. Le scarpe strette comprimono le dita e alla lunga questo deforma le unghie che crescono storte e penetrano nei tessuti circostanti, con il rischio che diventino incarnite. Questa situazione peggiora poi, nel caso delle donne, quando portano i tacchi alti. Sconsiglio anche di indossare scarpe in materiale sintetico perché non lasciano traspirare il piede».

Quale importanza ha avere

«Tagliate le unghie con un taglio squadrato e mai molto corte»

le unghie sane?

«Secondo il vecchio detto, gli occhi sono lo specchio dell'anima mentre le unghie lo sono della salute. Un'unghia sana ha una lamina rosea e una superficie liscia, regolare e semitrasparente. Un cambiamento di questo aspetto può essere il segnale che qualcosa non va a livello locale e, anche, generale della salute. In particolare le macchie nere possono essere la conseguenza di alcune piccole emorragie causate da un trauma, così come se un'unghia è sottile e presenta striature o solchi potrebbe essere la manifestazione di carenze vitaminiche, di aminoacidi o di sali minerali, come il ferro o lo zinco, del corpo. Inoltre, se le unghie diventano troppo fragili oppure se hanno una colorazione alterata, potrebbero segnalare malattie più serie, quali dermatiti, psoriasi, anemia o disturbi polmonari».

Roberta Pasero