

# Mida teha, kui sõrm on umbes?

**Panariitsium, rahvapäraselt umme, on sõrme või varba naha ja nahaluskoe mädapõletik.**

Umme paikneb küünevalli piirkonnas või küüne all. Märgata on tervest nahast selgelt eristuvat punetust ja turset, mis suureneb, ja villikest, mille purunedes tekivad kollased koorikud. Moodustisele sõrmega vajutades eritub sageli mädast sekreeti. Põletik levib naha pinnalt sügavamale. Nii võivad haigestuda sõrmeluud, liigesed, sidemed ja kõõlused.

Ummet tekitavad mäda põhjustavad pisikud strepto- ja stafülokokid, mida leidub hulgaliselt kõik-

jal: nahapinnal, esemetel ja õhus. Nad satuvad nahaalustesse kudedesse harilikult torkevigastuste ja kriimustuste kaudu. Eriti ohtlikud on mullatöödel saadud ning pisikutega saastunud esemete tekitatud torkevigastused, näiteks aednikel, kala- ja lihatöötajatel, laborantidel jne.

Panariitsium võib tekkida ka ebahügieeniliselt tehtud maniküüri tagajärjel. Sel juhul ilmneb küüneümbruse põletik, mis mõnikord levib küüne alla, kuhu tekib mäda. Valu võib olla nii tugev, et häirib und. Kui mäda asub küüne all, tuleb küüs kirurgi juures eemaldada. Kütis taastub tavaliselt umbes kolme kuuga.



**Maniküüri tehes tuleb alati järgida hügieenireegleid.**

■ Panariitsiumi raviks on mõnikord kasutatud koduseid vahendeid (kuumaveevanne, sibulamähiseid jne). Tõsi on see, et kergematel juhtudel võib panariitsium niiviisi paraneda. Aga kui seda ei toimu, siis ka otstarbekohane ravi hilineb. Seega on soovitatav nahka puhastada 2% boorpiiritusega, määrada panariitsiumi 1% erütro- või heliomütsiinsalviga. Kasutada võib ka flutsidiinkreemi.

■ Hormoonsalvi ei tohi mingil juhul kasutada, sest see hoopis soodustab pisikute kasvu ja pärsib organismi immuunsusprotsesse.

■ Kui ummistunud sõrm või varvas valutab, peab kohe pöörduma kirurgi poole. Niisugustel juhtudel on tegu juba sügavamate põletikega, mis vajavad kirurgilist sekkumist.

**NAOMI LOOGNA**

## HÜVA NÕU

### Kätehooldus koduste vahenditega

■ Karedaks muutunud kätele sobib kartulimask. Hõõruge puruks üks toores kartul, lisage 1 tl mett ja ½ tl haput mahla.

■ Hoidke iga päev käsi soojas kartuli või riisi keeduvees. See on suurepärase pehmendav vahend! Käsi ärge kuivatage, ja kreemitage alles tunni aja pärast.

■ Käenahka tugevdab ka porgandisegu koos hapukoore ja oliiviõliga. Hoidke peal 10 minutit.

■ Vähemalt kord nädalas tehke pehmendavat kätemaski. Selleks võtke 1 tl mett ja 1 munakollane. Lisage kaerahelbed. Kandke segu kätele, siis masseerige neid 10 minutit. Seejärel peske maha ning hõõruge käsi õliga. Ärge laske maskil kuivada koorukeseks! Juba pärast kolmandat maski märkate positiivseid muutusi.

■ Lisaks toitvale hooldusele tuleks käenahka aeg-ajalt ka koorida. Kodus sobivad koorimiseks kaerahelbed või mee ja meresoola segu.

### Kuidas ummet vältida?

■ Nendel tööaladel, kus sagedamini tekib käte vigastusi, haavu ja naha marrastusi, peavad töötajad erilisel hoolitsemise käte eest. Käed tuleb hoida puhtana ja kaitsta pisivigastuste eest, kasutades sobivast materjalist ja paksusega kaitsekindaid.

■ Vigastuse tekkimisel peske haava ümbrust viivitamatult ja määrige joodi või mõne muu desinfitseeriva ainega. Vajadusel katke haav plaastri või sidemega.



**Sõrmeummistuse vältimiseks peske sagedasti käsi.**