

VARVASVÄLIHAUTUMA

Hautuneessa varvasvälissä iho on valkoinen, kostea ja pehmeä. Varvasväleissä iho on hyvin ohut ja sinne syntyy helposti ihorikkoja. Useimmat hautumat syntyvät jalkojen pesun laiminlyönnistä tai varvasvälien huolimattomasta kuivaamisesta. Hautumat saattavat johtua myös jalkojen runsaasta hikoilusta, pienistä kengistä tai sukista.

Ennaltaehkäisy ja omahoito

- Varvasvälit tulee tarkistaa säännöllisesti jalkojen pesun ja kuivaamisen yhteydessä. Voit ottaa avuksi käsipeilin ja sen avulla katsoa myös varpaiden alle.
- Jalkojen päivittäiseen pesuun riittää ihonlämpöinen vesi ja mieto saippua.
- Pesun jälkeen varvasvälit tulee kuivata huolellisesti ja kevyesti pehmeällä pyyhkeellä. Liian kova hankaus voi rikkoa ohuen ihon varvasväleissä. Jos varvasvälit jäävät kosteiksi, ohut iho hautuu helposti rikki.
- Mikäli varvasvälit ovat hautuneet tai menneet rikki, käytä varpaidenväleissä päivittäin puhdasta lampaanvillaa (apteekista) tai pehmeästä puuvillaisesta lakanakankaasta suikaleita.
- Kosteat varvasvälit altistavat jalkasilsalle, jonka voi hoitaa apteekista saatavilla sienilääkkeillä.
- Yleisissä pesutiloissa, esim. uimahalli, on suotavaa käyttää suihkutossuja tai sandaaleita, näin estät sieni-infektion leviämisen ja tartunnan saamisen.