



## Tykke negler – et vanlig tegn på neglesopp

Mange mennesker ser på tykke negler i hovedsak som et kosmetisk problem, og forsøker derfor å ignorere eller dekke over symptomene. Men tykke negler kan være et tegn på [neglesopp](#), en vanlig negleinfeksjon som trenger behandling. Dersom denne ikke blir behandlet, kan tykke negler bli vanskelig å klippe og gjøre det ukomfortabelt å gå med sko. Det sjenerende utseendet kan også forårsake flauhet og dermed hemme livskvaliteten.

Fortykkede eller overgrodde negler – kalt onychauxis i medisinske termer – er en vanlig lidelse som kan forekomme i enten tånegler eller fingernegler. Selv om hvem som helst kan bli rammet av en tykk negl, er forekomsten hyppigere blant eldre enn yngre mennesker. Gener kan også øke risikoen for tykke negler.

Foruten overgrodde negler, kan onychauxis forårsake [sprø negler](#) og [misfargede negler](#). Neglene kan også miste sin gjennomsiktighet, og hvis de ikke blir klippet, kan de bli krøllete og noen ganger begynne å smuldre opp eller brette av når de gror ut.

### Hva er årsaken til tykke negler?

- Neglesopp. En tykk negl kan både være et symptom på og en risikofaktor for soppinfeksjon. Mesteparten av neglesoppinfeksjoner er forårsaket av dermatofytter – parasittiske mikroorganismer som gror på og under neglen, og som forårsaker fortykning og noen ganger at neglen løsner fra neglesengen. Sopp trives i varme, fuktige omgivelser og [soppinfeksjoner er smittsomme](#). Gjærsopp og mugg kan også forårsake soppinfeksjoner i neglen.
- Neglepsoriasis. Psoriasis er en kronisk lidelse som gir rødt utslett med skjelldannelse på kroppen. Sykdommen rammer ofte også neglene noe som fører til at hudcellene rundt neglen blir irritert og at neglen blir tykkere. Andre [neglepsoriasis-symptomer](#) er små hull i negleplaten, streker, misfarging og at neglen løsner.
- Skade. Å slå tåen mot en dør eller skade den når du sporter og skoene er for trange, kan forårsake onychauxis, men neglen vil ofte returnere til normalen etter at den er helbredet. Et gjentagende skade, av for eksempel å bruke for trange sko, kan også gjøre at neglen blir tykkere.
- Dårlig blodsirkulasjon. Hvis blodtilførselen til tærne og fingrene er dårlig, er det mulig at neglen ikke får nok næring som er nødvendig for normal vekst. Dette kan være en grunn til hvorfor eldre og diabetikere, som ofte har dårlig blodsirkulasjon, er mer utsatt for å få tykke negler enn andre.

### Behandling av tykke negler

Behandlingsalternativene dine avhenger av årsaken til den tykke neglen. Å gå over til mer romslig fottøy og det å klippe neglene ofte, kan redusere smerten og gi neglen et bedre utseende, og trening hjelper til å øke blodsirkulasjonen i tærne og fingrene. Men hvis neglesopp eller neglepsoriasis er årsaken til dine tykke negler, er du også nødt til å behandle den underliggende sykdommen. Ikke ignorer symptomene dine – jo før du starter behandlingen, desto større sjanse for suksess!

For mild til moderat neglesopp kan du først prøve en [topisk behandling](#) som kjøpes i apotek. Nalox er den eneste behandlingen som har dokumentert effekt på både soppinfeksjoner og neglepsoriasis. Å behandle neglesopp er utfordrende, og fullstendig helbredelse kan ta opptil seks måneder for fingernegler og ett år for tånegler. Nalox er en behandling som klinisk bevist dreper soppen som vanligvis forårsaker negleinfeksjonen, gjennom en fysisk antifungal effekt. Nalox har også en keratolytisk effekt som mykgjør neglens øvre lag og fjerner ødelagt neglelev. På denne måten skaper den en jevnere og tynnere negl med første synlige resultat ofte så raskt som innen to uker. For alvorlige negleinfeksjoner er ikke alltid topiske behandlinger tilstrekkelig. Legen din vil derfor kunne anbefale orale medikamenter, fjerning av neglen eller laserbehandling. Selv om det ikke finnes noen kur for neglepsoriasis, blir alvorlige tilfeller noen ganger behandlet med steroideinjeksjoner.

**Kilder:**

<http://www.apotek1.no/produkter/midler-mot-neglesopp-og-misfargede-negler-12691>

<http://nhi.no/sykdommer/hud/neglelidelser/neglesopp-behandling-1625.html>

<http://www.vitusapotek.no/Sykdom-og-plager/Fotter-og-hender/Neglesopp/>

<http://www.nailsmag.com/encyclopedia/64071/onychauxis-or-hypertrophy>

<http://www.primehealthchannel.com/onychauxis-definition-pictures-causes-symptoms-and-treatment.html>

<http://www.md-health.com/Thick-Toenails.html>

## Nalox – Trippelvirkende neglesoppbehandling

Nalox behandler neglesopp, reduserer misfarginger og glatter ut neglens ytre lag.

## Neglesoppbehandling

Å behandle neglesopp krever mye tålmodighet, hva er de forskjellige behandlingsalternativene?

## Neglepsoriasisssymptomer

Omtrent halvparten av de som lider av psoriasis har også symptomer i neglene.