



Kaj je zanohtnica?

Zanohtnica (paronihija ali »vraščen noht«) je vnetje kože okoli nohta, ki se pri otrocih in mladostnikih pogosto pojavi zaradi prekratko odrezanih nohtov ali zaradi manjših poškodb, kot so grizenje nohtov, sesanje prstov, rezanje obnohtne kožice, drobne ureznine ipd. Zanohtnica se lahko pojavi na kateremkoli prstu, najpogosteje pa na palcu noge. Gre za pogosto in večinoma blago stanje, ki pa lahko postane boleče in zahteva zdravljenje, če se ne ukrepa pravočasno.

Kako jo prepoznamo?

Prisotni so lahko:

- rdečina in oteklina ob nohtu,
- bolečina na dotik,
- toplota na prizadetem mestu,
- rumenkast izcedek ali gnoj pod kožo oz. nohtom,
- videz, da je en del nohta vrasel v obnohtje, na drugi strani pa ne,
- povišana telesna temperatura, če gre za hujšo okužbo.

Kako jo preprečujemo?

- Tedensko ravno in ne prekratko striženje nohtov s puščanjem robov, da se prepreči vtiskanje roba nohta v kožo.
- Dnevno umivanje nog z milom ter redno čiščenje prostora med kožo in nohtom z odstranjevanjem odmrle kože. Po tem se področje lahko tudi razkuži.
- Udobna, mehka, široka in zračna obutev.
- Čiste in ne pretesne bombažne nogavice.
- Otroka opozorite, naj ne grize nohtov ali kože ob njih.

Kako ob znakih vnetja postopamo doma?

- Ob prvih znakih vnetja naj otrok nekajkrat dnevno **namaka prizadeti prst v topli vodi** z dodatkom blagih antiseptikov. S čisto in mehko ščetko ščetkajte prizadeti del obnohtja nekaj minut vzporedno z obnohtjem, od baze proti konici prsta.
- Po kopeli in dobri osušitvi prst **namažite z antiseptičnim mazilom**, ki ga kupite v lekarni, in dodajte obkladek s fiziološko raztopino.
- Poskrbite, da bo **prst čist, suh** in čim več na zraku.

Kdaj k zdravniku?

- Če se oteklina in bolečina hitro povečujeta,
- če se na mestu vnetja pojavi gnojen ali krvav izcedek,
- če je prizadeti prst močno boleč, pordel ali vroč na otip,
- če vraščanje nohta in vnetje vztrajata kljub vsem konzervativnim ukrepom,
- če ima otrok povišano telesno temperaturo.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.