

Apa Itu Cantengan?



Sumber Foto : wikipedia.org

Pasti sering ya mendengar istilah cantengan atau Anda sendiri pernah mengalaminya? Cantengan biasanya terjadi pada ibu jari kaki yang menyebabkan penderitanya merasa tidak nyaman dan nyeri saat melakukan aktifitas. Yuk kenali penyebab dan cara mengatasi cantengan!

Catengan adalah kondisi dimana sisi kuku kaki tumbuh ke daging di sekitar kuku. Kondisi ini menyebabkan rasa sakit, kemerahan, bengkak, dan menyebabkan terjadinya infeksi karena penganganan yang tidak tepat. Kondisi ini sering terjadi pada ibu jari kaki.

Anda bisa merawat kuku kaki cantengan di rumah. Namun, tidak jarang terjadi komplikasi yang mungkin memerlukan perawatan medis. Risiko komplikasi akan lebih tinggi jika Anda menderita diabetes atau kondisi lain yang menyebabkan buruknya sirkulasi darah.

Penyebab terjadinya cantengan

Penyebab cantengan termasuk:

- Mengenakan sepatu yang sempit
- Memotong kuku kaki terlalu pendek atau tidak lurus
- Tidak menjaga kebersihan kuku
- Memiliki kuku kaki yang melengkung atau tidak biasa
- Mengalami cedera pada kuku kaki seperti, jari kaki tersandung, jari kaki tertimpa sesuatu, atau menendang bola berulang kali.

Gejala cantengan

Gejala cantengan meliputi:

- Rasa sakit dan nyeri di jari kaki
- Kemerahan di sekitar kuku kaki
- Pembengkakan jari kaki di sekitar kuku
- Infeksi jaringan di sekitar kuku kaki.

Cara mencegah terjadinya cantengan

Untuk mencegah terjadinya cantengan Anda dapat melakukan hal – hal berikut:

- Jangan potong kuku kaki terlalu pendek
- Potong lurus di kuku, bukan pada sisinya

Jangan memakai sepatu yang terlalu ketat atau tidak pas.

Pengobatan cantengan

Hal – hal yang dapat Anda lakukan untuk mengobati kuku yang mengalami cantengan antara lain:

- Rendam kaki Anda dalam air hangat 3 sampai 4 kali sehari selama beberapa hari dengan begitu kulit di sekitar jari kaki Anda akan lebih lunak dan dapat menghentikan kuku tumbuh ke dalamnya
- Jaga kaki Anda tetap kering
- Kenakan sepatu dan sandal yang nyaman
- Minum obat pereda nyeri seperti parasetamol atau ibuprofen untuk mengurangi nyeri pada jari kaki.

Apabila perawatan di rumah tidak membantu, nyeri yang dirasakan sangat berat, terdapat nanah pada jari, dan Anda menderita diabetes, konsultasikan diri Anda ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat. Dokter mungkin akan memotong sedikit bagian kuku atau mencabut seluruh kuku Anda.

Referensi :

- Mayo Clinic (2019). Ingrown toenails
- NHS (2018). Ingrown Toenails
- Healthline (2019). Ingrown Toenails: Why Do They Happen?
- Cleveland Clinic (2020). Ingrown Toenails
- American College of Foot and Ankle Surgeons. Ingrown Toenail