

CKM » Lifestyle » Kobiety je uwielbiają. A czy Ty odpowiednio dbasz o stopy?

Kobiety je uwielbiają. A czy Ty odpowiednio dbasz o stopy?

Ocena: ★★★★★

« poprzedni następny

[Dodaj do ulubionych](#)

Piękne i zadbane stopy są w oczach kobiet naszą wizytówką. Pamiętaj jednak, że wraz z estetyką powinno iść w parze ich dobre zdrowie. Podpowiadamy, jak o nie zadbać.



Do gabinetów podologicznych trafiają pacjenci z różnymi dolegliwościami. Najczęstsze z nich to wrastające paznokcie, odciski, modzele, pękające pięty oraz brodawki wirusowe. Zwykle towarzyszą im silne dolegliwości bólowe, które w najgorszym wypadku uniemożliwiają chodzenie! Wiele osób zapomina że stopy niosą nasze ciało przez całe życie, dlatego tak ważne jest, aby regularnie o nie dbać. Podolog podczas pierwszej wizyty przeprowadza dokładny wywiad, zaproponuje odpowiednią terapię oraz pomoże wyeliminować błędy związane z pielęgnacją.

Odciski, modzele, nagniotki... jak prawidłowo zadbać o stopy i jak wygląda pedicure specjalistyczny ?

Nadmierne zrogowacenia to bardzo częsty problem, z którym nie zawsze jesteśmy w stanie sobie poradzić. Próby samodzielnego usuwania zwykle nie kończą się dla naszych stóp dobrze. Każdy z nas z pewnością używał popularnych pumeksów oraz tarek, tylko czy aby taka forma usuwania zrogowaceń jest dla naszych stóp zdrowa? Zdecydowanie nie.

Jak więc walczyć z nieestetycznymi zgrubieniami? Stale rosnący naskórek podczas kontaktu z obuwiem twardnieje. Niestety, najczęściej ścieramy skórę „na mokro”, podczas kąpieli. Wówczas nasza skóra staje rozpułchniona i przybiera na całej powierzchni jednolity, blady kolor. Nie jesteśmy w stanie wtedy ocenić, jaką ilość zrogowacenia należy usunąć. Oprócz tego, ścieranie mokrej skóry zwiększa ryzyko mechanicznego uszkodzenia, przez które mogą wnikać do naszego organizmu bakterie i grzyby.

Podolog zaleca usuwanie zrogowaceń na sucho, przy użyciu odpowiedniego sprzętu. Na rynku dostępnych jest wiele środków złuszczących, które mają za zadanie przywrócić naszym stopom gładkość. Niestety aplikacje tych preparatów zwykle kończą się pogorszeniem stanu naszych stóp. Owszem, niektóre kosmetyki mogą być skuteczne, jednak tylko wysokiej jakości środki zalecane przez wykwalifikowanego podologa w połączeniu z odpowiednią terapią sprawią, że nasz problem zniknie. Podolog, po przeprowadzeniu wywiadu, przedstawi plan terapii, pomoże w doborze odpowiedniego obuwia, ewentualnej konieczności zastosowania wkładek ortopedycznych, a także odpowiedniej pielęgnacji domowej.

Na kilka pytań o właściwą pielęgnację stóp odpowiada Aleksandra Michalska, specjalistka w dziedzinie podologii.

Z jakimi schorzeniami najczęściej zgłaszają się pacjenci?

Uzależnione jest to od grupy wiekowej. Osoby starsze bardzo często trafiają do naszego gabinetu z bolącymi odciskami, wrastającymi i wkręcającymi paznokciami oraz wszelkiego rodzaju problemami skórными. Młodzież oraz dzieci najczęściej dotykają brodawki wirusowe – problem bywa długo niezauważalny oraz często przebiega bezboleśnie, dlatego pacjenci próbują domowych metod, co nie zawsze wiąże się z sukcesem terapii. Wręcz przeciwnie.

Jakie są przyczyny powstawania brodawek ?

Jest to wirus brodawczaka ludzkiego (human papilloma virus, HPV). Zakażenie następuje podczas kontaktu z osobą zarażoną najczęściej w miejscach użytku publicznego, takich jak baseny, siłownie itp. Główną przyczyną jest osłabienie systemu odpornościowego, zaburzenia hormonalne, ciąża, potliwość skóry, niewłaściwa higiena oraz bezpośredni kontakt z osobą zarażoną, szczególnie w miejscach ran i otarć.

Pamiętajmy, że brodawkami wirusowymi, zwanymi potocznie kurzajkami, można się również zarazić przez chociażby podanie ręki czy poprzez na przykład korzystanie z tych samych sztućców czy ręczników.

Jak możemy się zabezpieczyć?

Przede wszystkim dbajmy o odporność organizmu, odżywiamy się zdrowo, stosujemy suplementy na odporność, uprawiamy sporty – aktywność fizyczna daje ogromne korzyści! Dbajmy o higienę stóp, podczas pobytu na basenach czy siłowni pamiętajmy o obuwiu ochronnym, a po powrocie do domu – o dezynfekcji skóry. Chodźmy w wygodnym obuwiu wykonanym z naturalnych materiałów, a skaleczenia czy otarcia na stopach zawsze zabezpieczajmy opatrunkiem.



Jestem posiadaczem jednej lub kilku brodawek, co mam robić?

Najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest zgłoszenie się do specjalisty. Każda brodawka wirusowa (kurzajka) jest zupełnie inna i wymaga indywidualnie dopasowanego planu terapii. Na rynku dostępne są różne metody leczenia. Wśród tych najpopularniejszych wymienia się: krioterapię (wymrażanie ciekłym azotem), metodę farmakologiczną czy metodę elektrokoagulacji. Próby samodzielnego usuwania bardzo często kończą się pogorszeniem ich stanu, rozsiaaniem brodawek, a nawet poważnymi stanami zapalnymi. W rękach dobrego specjalisty możemy czuć się bezpiecznie, a terapia zakończy się sukcesem.

Więcej informacji na stronie znajdziesz na www.medipedi.pl lub pod numerem telefonu: 515-412-319

Materiał partnera