

Suche pachnące stopy

Nadeszło lato. Wysokie temperatury i zwiększona aktywność fizyczna sprawiają, że znów aktualny staje się temat nadmiernej potliwości stóp.

Pocenie się jest naturalnym procesem fizjologicznym służącym obniżeniu temperatury ciała. Na skórze znajduje się około 3 milionów gruczołów potowych, najwięcej na wewnętrznej stronie dłoni i na podszewkach stóp. Dlatego też w tych właśnie miejscach najdotkliwiej odczuwamy skutki nadpotliwości.

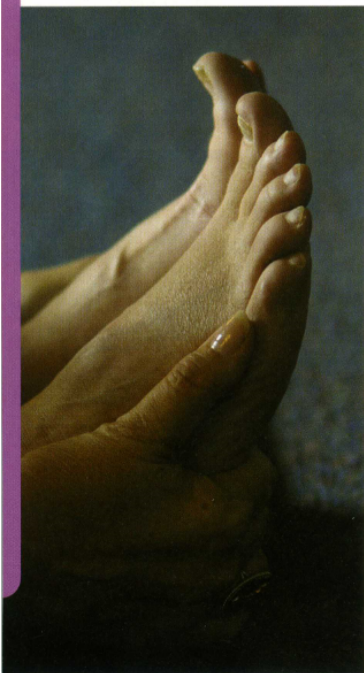
Przyczyny dolegliwości:
Nadmierna potliwość stóp może być spowodowana wewnętrznymi zaburzeniami organizmu, takimi jak choroby metaboliczne (cukrzyca, otyłość, nadczynność tarczycy), choroby neurologiczne czy niektóre choroby zakaźne. Potliwość stóp zwiększa się w okresie dojrzewania oraz w okresie przekwitania – jest skutkiem burzy hormonów w organizmie. Ta przykra dolegliwość częściej dotyka osoby nerwowe, żyjące w stresie, mające zaburzenia emocjonalne. Również intensywny wysiłek fizyczny związany z pracą, czy uprawianiem sportu zwiększa produkcję potu.

Kolejną przyczyną nadpotliwości bywa dieta, spożywanie dużych ilości ostrych przypraw takich jak: pieprz, papryka, curry, goździki czy chili. Równie często zwiększoną potliwość „zawdzięczamy” sobie sami – nosząc nieodpowiednie obuwie i skarpetki z tworzyw sztucznych, oraz zapominając o podstawowych zasadach higieny. Potliwość stóp, uciążliwa sama w sobie, może prowadzić do powstania poważniejszych dolegliwości. Zniszczenie naturalnego płaszcza ochronnego skóry stóp prowadzi do powstania maceracji i pęknięć, co ułatwia wnikanie w nią chorobotwórczych mikroorganizmów, wirusów, a zwłaszcza grzybów. Właśnie spowodowana przez nie grzybica jest najczęściej spotykaną chorobą stóp.

Szczególnie przykrą odmianą nadmiernej potliwości stóp jest bromhidrosis – wydzielanie potu z nieprzyjemnym zapachem. Zapach pojawia się, gdy mikroorganizmy bytujące na powierzchni skóry rozpoczynają rozkładanie produktów przemiany materii – łusek naskórka, tłuszczu i innych organicznych składników potu.

Jak walczyć z nadpotliwością?

Jeśli przyczyną dolegliwości jest choroba, terapię rozpoczynamy od wizyty u lekarza



specjalisty. Poprawa ogólnego stanu zdrowia skutkuje zwykle zmniejszeniem wydzielania potu. W pozostałych przypadkach stosujemy się do kilku prostych zasad:

po pierwsze higiena – stopy należy codziennie umyć, a następnie dokładnie osuszyć ze szczególnym uwzględnieniem przestrzeni między palcami.

po drugie: obuwie. Buty powinny być wykonane z naturalnych, przewiewnych i zapewniających dobre wchłanianie potu materiałów – czyli skórzane. Po każdym użytku należy je wietrzyć, nosić co drugi dzień, na zmianę z inną parą (optymalnie jest zmieniać obuwie dwa do trzech razy w ciągu dnia). W przypadku infekcji grzybiczej można próbować pozbyć się załazków grzybów susząc buty na słońcu. W tym miejscu należy zaznaczyć, że najczęściej popełnianym grzechem jest noszenie na co dzień butów sportowych. **BUTY SPORTOWE SŁUŻĄ DO UPRAWIANIA SPORTU**, a nie chodzenia w nich po ulicy, czy domu. Zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży nie należy o tym zapominać – zwiększona potliwość jest dla nich szczególnie uciążliwa z powodu aktywnego trybu życia i huśtawki hormonów.

po trzecie: regularne usuwanie rogowaciejącego naskórka wraz z bytującymi w nim mikroorganizmami

po czwarte: stosowanie preparatów do pielęgnacji stóp, dobranych indywidualnie do potrzeb naszej skóry. Dobre rezultaty przynosi regularne używanie dezodorantów zawierających koloidy srebra (np. dezodorant syNeo).

po piąte: zmiana nawyków żywieniowych. Ograniczenie ostrych przypraw i tłuszczu, wzbogacenie diety owocami i warzywami przyniesie ulgę naszym stopom i korzystnie wpłynie na funkcjonowanie całego organizmu.

Jeśli powyższe sposoby zawiodą, należy udać się do specjalisty – lekarza lub podologa. Po postawieniu diagnozy zaleci on odpowiednią kurację oraz sposób pielęgnacji dostosowany do naszych potrzeb.

IZABELA PIOTROWSKA

WŁAŚCICIEL GABINETU PODOLOGICZNEGO „SATIN”

WWW.SATIN.PL

3M

Nexcare™

Preparat na pękające stopy
3M™ Nexcare™ Foot Crack Care



Wypełnia i zabezpiecza pęknięcia skóry

Preparat przeznaczony jest do pielęgnacji bolesnej, pękającej skóry stóp, wygładza i przyspiesza gojenie przesuszonej, popękanej skóry. Zawiera witaminę C, witaminę E i olejek z drzewka herbacianego.

3M Poland Sp. z o.o.
ul. Katowicka 117, 05-830 Nodorzyn,
tel. (22) 739 60 00, www.3m.pl/plasty