

# Επί Ποδός

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Μπορεί να θεωρούμε δεδομένη την ικανότητά μας να στεκόμαστε στα δύο πόδια και να βαδίζουμε, να χορεύουμε ή να αθλούμαστε, παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με μελέτες, φαίνεται ότι περίπου το 75% των ανθρώπων θα παρουσιάσουν σε κάποια στιγμή της ζωής τους προβλήματα στα πόδια τους, με διαφορετικό βαθμό σοβαρότητας. Μάλιστα, η συχνότητα των προβλημάτων των ποδιών είναι τέσσερις φορές μεγαλύτερη στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες.

### Πατήστε πόδι

Οι εξελίξεις στις φόρμουλες των δερμοκαλλυντικών έχουν καταφέρει να δώσουν απαντήσεις σε πολλά από τα πιο κοινά προβλήματα των ποδιών. Ασφαλώς, καλό είναι να είστε πάντα σε επικοινωνία με το γιατρό σας.

### Συνηθέστερες παθήσεις

#### 1. Κακοσμία, εφίδρωση, μυκητιάσεις, «πόδι αθλητή»

«Αγαπημένο» περιβάλλον για τους μύκητες είναι το θερμό και υγρό. Αν συνδυάζεται και με ελλιπή αερισμό, τότε το πρόβλημα αυξάνεται. Το «πόδι του αθλητή» είναι μια κοινή μυκητίαση ανάμεσα στα δάκτυλα των ποδιών. Είναι ιδιαίτερα μεταδοτική, γι' αυτό χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση.

**Η λύση:** Για την κακοσμία και την εφίδρωση χρησιμοποιείτε συστηματικά ένα αποσμητικό σπρέι. Σε κάθε περίπτωση συμβουλευθείτε το δερματολόγο σας.

#### 2. Σκληρύνσεις, υπερκερατώσεις, ξηροδερμία

Το δέρμα, λόγω της συνεχούς πίεσης και της τριβής –συνήθως από στενά παπούτσια–, αναπτύσσει σκληρύνσεις, κάλους, ξηρότητα και προβλήματα ελαστικότητας.

**Η λύση:** Αποφύγετε τα στενά παπούτσια και χρησιμοποιείτε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα μια απολεπιστική κρέμα που απομακρύνει τα νεκρά κερατινοκύτταρα και περιποιείται τύλους και σκληρύνσεις.

#### 3. Ανάγκη ενταπικής ενυδάτωσης

Η αφυδάτωση караδοκει όλες τις μέρες του χρόνου. Ειδικά το καλοκαίρι, η ηλικιακή ακτινοβολία και η ζέστη επιτείνουν το φαινόμενο.

**Η λύση:** Η ενυδάτωση συμβάλλει στο να διατηρείται το δέρμα υγιές, ελαστικό και απαλό. Επενδύστε σε μια πλούσια θρεπτική αναπλαστική κρέμα που αντιμετωπίζει ρωγμές, εξελκώσεις, έντονη ξηρότητα.

#### 4. Καταπονημένα, βαριά πόδια

Διαρκής κίνηση, ορθοστασία, εγκυμοσύνη δυσχεραίνουν την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να δημιουργούν αίσθηση βάρους, καύσου και οιδήματος.

**Η λύση:** Η άσκηση και το περπάτημα βοηθούν στην αντιμετώπιση της κατάστασης. Επιλέξτε μια κρέμα στην οποία συνδυάζονται φλεβοτονωτικοί παράγοντες, αποσυμφορητικά, ενυδατικά και μαλακτικά ενεργά που ανακουφίζουν τα πόδια.

#### 5. Διαβητικό πόδι

Ο διαβήτης κάνει επιρρεπή τα πόδια σε τραυματισμούς και μολύνσεις.

**Η λύση:** Η σωστή περιποίηση των ποδιών του διαβητικού ασθενούς είναι επιτακτική ανάγκη. Η χρήση μιας ειδικής προστατευτικής κρέμας, που περιποιείται και προστατεύει το πόδι, αποκαθιστά ρωγμές και σκληρύνσεις, ενυδατώνει και προλαμβάνει διαβητικά έλκη, θεωρείται επιβεβλημένη.