

PIELĘGNACJI STÓP

u pielęgnacji stóp nie należy zapominać, jak istotną rolę odgrywa profilaktyka i edukacja. Nie tylko właściwej pielęgnacji skóry, ale także higieny chodzenia, zasad doboru obuwia, czynności związanych z pielęgnacją domową i koniecznością konsultacji ze specjalistami (np. dietetyka, podologa, kosmetologa). Trzeba nauczyć osoby dotknięte różnymi chorobami postępowania oraz zwrócić uwagę na systematyczność i konsekwencję w postępowaniu.

Chorzeń, które dają zmiany w obrazie na skórze, nie tylko wspomniana cukrzyca. Przewlekła niewydolność żylna (żylaki, PNŻ) – jej obrazem będzie m.in. sinica, plamica (rumień), rumieniowate zapalenie skóry, tzw. zanik biały (białawe i zanikowe obszary skóry). Niezwykle częste są obrzęki chłonne, czyli brązowoszare zmiany występujące na grzbiecie stopy i palców. Nie należy zapominać o suchym łuszczeniu skóry pięt, które jest objawem suchości skóry. Ta może być objawem niedoboru witaminy A. Także wygląd paznokci daje obraz zmian chorobowych wewnątrz organizmu. Żółte paznokcie charakteryzuje się wyjątkowo wyraźnym obłączkiem. Czerwony obłączek – to zmiana charakteryzująca się rumieniem obłączka, który zanika pod wpływem ucisku płytki. Objaw ten może się pojawić u osób z cukrzycą, przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym, zawałach. **Ważne dla zdrowia i życia są zaniechania** w zakresie profilaktyki i pielęgnacji zespołu stopy (ZPS). Leczenie wymaga ciągłej i konsekwentnej współpracy lekarza specjalisty i kosmetologa. Nie należy zapominać o edukacji chorego w pielęgnacji domowej.

Należy stosować łagodne środki myjące (najlepiej preparat przeznaczony dla cukrzyków), używać ciepłą wodę o temperaturze nieprzekraczającej 37°C (poleca się termometr i kontrolowanie temperatury wody w przypadku zaburzeń czucia). Nie należy zbyt długo moczyć nóg (powyżej 5 min), aby nie doprowadzić do maceracji naskórka.

Używamy delikatnym pilnikiem, kierując ruch pilnika w jedną stronę. Przy problemie z cięciem paznokci warto skorzystać z gabinetów przystosowanych do pedicure leczniczego (ważną uwagę na warunki higieniczne, sterylizację narzędzi wielokrotnego użytku, pakiety jednorazowe przy kliencie, stosowanie narzędzi jednorazowych).

Należy osuszać skórę, zwłaszcza przestrzenie między palcami.

Należy stosować kremy nawilżająco-nattuszczające (nie należy ich stosować w przestrzeni międzypalcowej, tylko na odsłoniętej skórze). Przeciwwskazaniem są środki na odciski, modzele – maści i płyny. Do pielęgnacji nie używać bandaży, a nie plastrów samoprzylepnych (podczas ich zrywania może dojść do uszkodzenia naskórka).

Należy chodzić boso, w sandałach lub innym obuwiu, w którym może dojść do otarć, uderzeń, podrażnień. Obuwie powinno być wygodne, o elastycznej podeszwie, dopasowane do kształtu stopy, nie powodujące deformacji lub pogłębiania istniejących zmian.

Należy spacerować i ćwiczyć w celu poprawy krążenia i pobudzenia arteriogenezy.

Ważną praktyką powinno należeć oglądanie swoich stóp (także części podeszwowej za pomocą lusterka) – obserwujemy wówczas pojawiające się i rozwijające zmiany w wyglądzie stóp i skóry, dzięki czemu możemy w porę im zaradzić.

Należy stosować miękkie, niepowodujące ucisku skarpety i rajstopy, bez szwów, z naturalnego tworzywa, odpowiedniego rozmiarze, codziennie wymieniane na czyste.

Należy zwrócić uwagę należy zwrócić na dobór obuwia. Powinno być wygodne, miękkie, nie za małe, ale nie za duże, najlepiej wykonane na miarę.

Wszystkim jednak nie zapominamy o stałej kontroli stężenia glukozy we krwi, zaleconych dawkach i o przyjmowaniu zleconych leków.



mi się urodziła, przyjadą całą rodziną. Wiosną chce kupić mieszkanie...

– Pani Krystyno, proszę zadbać o siebie – odszukać te wiosenne badania, powoli odwiedzić ginekologa, może skonsultować z endokrynologiem, zadbać o dietę, no i odwiedzić dermatologa, bo te stopy nie prezują się najlepiej, wygląda to teraz tak, jakby skóra schodziła. – Dobrze, dobrze, zrobię tylko ten wieczór przeżyję, mąż 40-lecie obchodzi, w firmie przyjęcie mu zorganizowali, dzisiaj na 17.00 idziemy – rozpronia się pani Krystia.

Trzy choroby w jednym ciele

Pani Krystyna dotrzymała słowa. Po krótkim czasie zadzwoniła do mnie i podzieliła się informacjami o stanie zdrowia. Badania potwierdziły rzeczywiście okres menopauzy. Nie okazało się, że się rozwinęła cukrzyca, a cukrzyca nie pojawiła się minionej wiosny. Mocno zaniebany stan i wszystkie zdiagnozowane zmiany potwierdzały tę diagnozę. Krystia zdecydowała się także na konsultację z dietetykiem, co pozwoliło wraz z dietetykiem opracować skuteczne leczenie.

Zmiany na podeszwach stóp okazały się grzybicą stóp. Jest pewne, że nie tylko mająca się cukrzyca przyczyniła się do rozwoju tej dermatozy. Niewątpliwym czynnikiem sprzyjającym powstaniu zmian były warunki i charakter pracy mojej klientki.

Obecnie, kiedy klientka przychodzi na zabiegi, jest już spokojniejsza, nie ma w stany podenerwowania i zniecierpliwienia. Dzięki zabiegom pielęgnacyjnym także pielęgnacja stóp i skóry znacznie się poprawiła.