

Проблема «сухих» пяток.



Сухость пяток и трещины – явление очень неприятное, достаточно болезненное и к тому же неэстетичное. Чаще ими страдают женщины, но встречаются они и у мужчин. При этом трещины могут быть следствием какой-либо болезни, а могут представлять собой и самостоятельную проблему и патологию.

Причины образования трещин на пятках

В большинстве случаев причиной появления трещин на пятках является гиперкератоз – интенсивный рост поверхностного слоя кожи. Вследствие этого кожа в этой области утолщается, роговеет, становится жесткой, малоэластичной. В норме при ходьбе стопа подвергается трению и давлению и клетки ее кожи постоянно то растягиваются. Когда кожа теряет эластичность при гиперкератозе, клетки будут травмироваться и разрушаться с образованием трещин.

Факторами, способствующими гиперкератозу, а следовательно, появлению на пятках трещин, являются:

- постоянное длительное пребывание на ногах;
- неудобная нефизиологичная обувь – на плоской подошве, высоких каблуках, тесная, неправильно подобранная по размеру;
- лишний вес, ожирение;
- несоблюдение правил гигиены ног;
- пересушивание кожи ног, например при ходьбе по горячему песку, ношении открытой обуви;
- пожилой возраст;
- беременность.

Но трещины на пятках могут быть проявлениями различных заболеваний:

- грибкового заболевания стоп;
- сахарного диабета;
- нехватки витаминов А и Е;
- анемии и т.д..

Как избавиться от трещин на пятках

Понятно, что если сухость и трещины на подошвах и пятках появились вследствие какого-либо заболевания, то в первую очередь надо бороться именно с ним, устраняя первопричину.

При трещинах на пятках из-за гиперкератоза стопам необходим специальный уход. Мыть ноги следует дважды в день – утром и вечером. Для заживления трещин на сухую чистую кожу наносят специальные кремы, продающиеся в аптеке. Раз в неделю надо распаривать ноги и очень аккуратно, чтобы не травмировать окружающие ткани, удалять ороговевшую кожу. Для этих целей можно использовать пемзу или мягкий скраб, но ни в коем случае не бритву. Такую чистку надо делать не чаще раза в неделю. Ежедневное использование пилинга может только навредить. После обработки пятки следует смазать жирным кремом.

Начинать же борьбу с трещинами на пятках надо с выяснения причины патологии. Если трещины – не следствие какого-либо заболевания внутренних органов, то следует по возможности устранить внешние факторы, влияющие на здоровье кожи ног: сменить обувь на удобную, с закрытой пяткой, использовать подкладки под пятки, ограничить нагрузку на стопы и, конечно же, не забывать о ежедневном и еженедельном уходе за ногами (но не переусердствовать при этом).

Уход за кожей стоп может быть и профессиональным – педикюр. Выполнять эту процедуру должен обученный специалист, тем более если существует проблема или заболевание кожи стоп или поражение ногтевых пластин.

В ГБУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер» работает кабинет аппаратного лечения кожи кистей и стоп и ногтевых пластин. Манипуляции осуществляют медицинские сестры, имеющие специальную подготовку и опыт работы.

В кабинет аппаратного лечения можно обратиться самостоятельно или после приема врача-миколога, врача-дерматовенеролога.

Запись на прием в кабинет аппаратного лечения кожи, ногтевых пластин кистей и стоп осуществляется:

по телефону 46-15-94, 46-15-68, ул. Республики, 3,к.2 (отделение по оказанию платных медицинских услуг населению).

статья подготовлена врачом-дерматовенерологом Ростовцевой Ю.А.