

Dr Maj

Jak zadbać o stopy latem?

W żadnym wypadku nie chodź cały dzień w klapkach ani japonkach. Postaw na sandały z przewiewnych materiałów, ze stabilną podeszwą i najlepiej z paskiem podtrzymującym piętę.

Poza domem nie chodź boso! Możesz nie tylko doprowadzić do zakażenia bakteryjnego czy grzybiczego, ale także ulec urazom podeszwy - wbicie ostrego przedmiotu, oparzenie na gorącej powierzchni.

Do kąpieli na łonie natury przydadzą się buty do pływania. Zapobiegają one urazom w wodzie. Pamiętaj, by po wyjściu z wody zaraz je zdjąć.

Po całym upalnym dniu na nogach stopy mogą być obrzęknięte i ociążałe. Pomoże wymoczenie w chłodnej wodzie, najlepiej z dodatkiem łagodnej soli podologicznej lub scrubu, które złuszczą twarde martwy naskórek.

Po wymoczeniu pamiętaj o nawilżeniu stóp. Najlepiej w upale sprawdzą się kremy nawilżające, niezbyt tłuste, o lekkiej konsystencji.

Zawsze, wychodząc na zewnątrz w upalny dzień, pamiętaj o nałożeniu kremu z filtrem. Pamiętaj też o stopach, wraz z podeszwami, podczas pobytu na plaży. Oparzenia stóp zdarzają się często i paskudnie dokuczają podczas upałów.

Jeżeli zauważysz zmiany na stopach, reaguj natychmiast. Nie czekaj aż samo się zagoi. W upale łatwo dochodzi do namnażania bakterii nawet w drobnych pęcherzach, skaleczeniach, otarciach.

Udanych wakacji!