

# ZADBAJ

Oprac. Maria Klamczyńska

## o stopy zimą

**S**topy należy szczególnie chronić gdy jest zimno i wilgotno utrzymując je w ciepłe i suchości. To niezmiernie ważne, zwłaszcza u osób z problemami krążeniowymi i u cukrzyków.

Gdy jest zimno istnieje ryzyko, że stracimy więcej ciepła niż wytwarzamy. Zachodzi wówczas obawa obniżenia temperatury wewnętrznej i wtedy wyzwalają się reakcje obronne, dzięki którym utrzymuje się stała temperatura w najważniejszych organach (mózg, serce, płuca) kosztem obniżenia temperatury (niedokrwienia) części zewnętrznych, m. in. dłoni i stóp. Odruchowo następuje kurczenie naczyń krwionośnych, co ogranicza skórny przepływ krwi. Skóra blednie, pojawia się uczucie odrętwienia palców, a nawet bólu. W przypadku przedłużającej się ekspozycji na zimno objawy obejmują całe stopy i dłonie.

Najczęstsze przyczyny przemarzania stóp zimą to zaburzenia krążenia krwi oraz zbyt ciasne buty. Do ściśniętych stóp nie dopływa wystarczająca ilość krwi, a niedożywione tkanki są mniej odporne na niską temperaturę. Najlepszym sposobem na przemarznięcie jest ciepła kąpiel i masaż stóp oraz ciepłe skarpety. Niebezpieczne jest jednocześnie przemarznięcie i przemoczenie, ponieważ stopy mogą ulec odmrożeniu. Należy więc zabezpieczać buty przed zamknięciem. W przypadku przemarznięcia wilgotnych stóp zaleca się kąpiel w chłodnej wodzie i stopniowe podnoszenie jej temperatury, aż stanie się bardzo ciepła. Po dokładnym i delikatnym osuszeniu skóry, należy wmasować balsam pielęgnacyjny (np. z wit. A), włożyć skarpety i przykryć stopy cie-

plym kocem. Skarpety z owczej, zgrzebnej wełny silnie pobudzają krążenie krwi.

### Zmień buty na lżejsze

Stopom nie sprzyja także, gdy nie zmieniamy ciepłego obuwia przebywając wiele godzin w suchych i ogrzewanych pomieszczeniach. Przepocone i rozgrzane, bardzo szybko przemarzają na mrozie. Jeszcze gorzej, jeśli buty są zbyt wąskie, ciasne i twarde. Poza zmęczeniem i bolesnością stóp, dochodzi wtedy do poważniejszych problemów. Ciągły ucisk, tarcie i drażnienie naskórka prowadzą do powstawania odcisków i modzeli. Zbyt ciasne buty nasilają problem pęknięcia suchych pięt i wrastania paznokci. Zwiększa się ryzyko odmrożenia i infekcji grzybiczych.

Warto pamiętać, że przepocone skarpety i przemoczone buty są znakomitym środowiskiem dla rozwoju grzybów. Zazwyczaj choroba rozpoczyna się od przestrzeni międzypalcowych, a z czasem obejmuje płytkę paznokciową. Początkowe, słabo nasilone objawy infekcji grzybiczej to: złuszczenie i pęknięcie naskórka, zaczerwienie oraz swędzenie stopy. Są one zwykle lekceważone ze względu na brak dolegliwości bólowych. Aby utrzymywać stopy w suchym środowisku nie należy nosić tej samej pary butów dzień po dniu, ale przewietrzać je i osuszać. Lepiej zrezygnować z butów i skarpet ze sztucznych tworzyw, w których stopy łatwo się pocą.



## Wrażliwe pięty

Zimą, z powodu ogrzewania pomieszczeń, stopy stają się bardziej podatne na wysuszenie. Problem ten nasila się zwłaszcza w przypadku skóry pięt. Pojawiają się rozpadliny, które są drogą wnikania drobnoustrojów chorobotwórczych. Szczeliny wymagają zaopatrzenia opatrunkiem i zabezpieczenia. Głębokie pęknięcia otoczone są suchą i twardą skórą, którą powinien usunąć chirurg, podolog lub wysoko wykwalifikowana pedikiurzystka. Ze względu na brak gruczołów łojowych na stopach, konieczne jest systematyczne stosowanie preparatów nawilżających i zmiękczających (np. z mocznikiem). Należy unikać aplikowania emulsji pielęgnacyjnej pomiędzy palcami, ponieważ w odpowiednich warunkach (ciemno, ciepło, wilgotno) stanie się pożywką dla bakterii i grzybów.

## Uwaga diabetycy

Osoby z zaburzeniami krążenia oraz chorzy na cukrzycę są 20 razy bardziej narażeni na problemy ze stopami i późniejsze powikłania. Tu konieczna jest czujność w przypadku każdego najdrobniejszego problemu ze stopami. Uszkodzenie skóry może prowadzić do zakażenia, gangreny, a nawet amputacji. Powikłania chorób stóp spowodowane stałym wysokim poziomem glukozy we krwi to m. in. uszkodzenia nerwów i naczyń krwionośnych. W zdrowej stopie nerwy odbierają wszystkie rodzaje bodźców, w tym ból wywołany niewygodnymi butami, wrastającym paznokciem, nastąpieniem na ostry przedmiot, gorącym lub zimnem. Rezultatem uszkodzenia nerwów jest uczucie odrętwienia, zmniejszonego odczuwania bólu, a nawet brak czucia. Jest to poważny problem, gdyż uraz stopy może pozostać niezau-

ważony. Uszkodzenie naczyń krwionośnych ogranicza w stopach swobodny przepływ krwi. Niedokrwienie tkanki skórnej powoduje wrażliwość, suchość, pęknięcie skóry oraz tworzenie się modzeli. Zdrapania i rany słabo się goją. Występuje wysokie ryzyko infekcji i owrzodzeń.

Dla diabetyków bardzo ważne jest odpowiednie obuwie. Źle dobrane, noszone nawet przez kilka godzin, może spowodować trwałe uszkodzenia stóp. Buty powinny być wygodne i tak dopasowane, aby w razie konieczności pomieścić wkładki. W miejscu, gdzie stopa się zgina but musi być elastyczny. Skarpety i rajstopy także powinny być dopasowane, ale nie mogą mieć dużych szwów ani opiętego ściągacza, gdyż będą zaburzały krążenie. Przed założeniem buta diabetyk powinien sprawdzić czy w środku nie znajdują się żadne obce ciała (kamyczki, monety, czy ostre powierzchnie).

Codzienna pielęgnacja problematycznych stóp to mycie ich w ciepłej wodzie oraz natłuszczenie preparatami na bazie olejów roślinnych lub lanoliny. Paznokcie należy przycinać krótko i równo, bezpośrednio po wymoczeniu stóp. Odciski i modzele powinien usuwać podolog lub lekarz.

## Zimne stopy

Osoby z zaburzeniami krążenia, a także diabetycy często skarżą się na problem zimnych stóp. Ryzyko tej dolegliwości zwiększa palenie papierosów powodujące zwężenie naczyń.

U diabetyków, u których często występują zaburzenia czucia w stopach próby ogrzania ich za pomocą poduszki elektrycznej, gorącej kąpieli, termoforu, czy bliskości grzejnika mogą spowodować poparze-

## Stopy w dobrej formie

Aby zimą utrzymać stopy w dobrej kondycji:

1. Oglądaj stopy, aby w porę zauważyć ewentualne pęknięcia naskórka, zaczerwienienia.
2. Korzystaj ze zabiegów i porad wykwalifikowanej pedikiurzystki, podologa.
3. Przynajmniej raz w tygodniu zrób kąpiel stóp w letniej wodzie z solą morską lub olejkami eterycznymi (np. Rozmarynowym, miętowym), aby usunąć zrogowacenia, co zapobiegnie tworzeniu się odcisków oraz modzeli.
4. Nie wycinaj odcisków i modzeli ostrym narzędziem.
5. Codziennie wieczorem myj stopy w ciepłej wodzie (gorąca wysusza skórę), dokładnie je osuszaj, zwłaszcza między palcami.
6. Stosuj balsamy, zasyпки, i antyperspiranty do stóp.
7. Unikaj pudrów i emulsji w przestrzeniach między palcami.
8. Przycinaj prosto paznokcie.
9. Przed snem wymasuj delikatnie stopy w kierunku od pięty do palców, aby pobudzić krążenie.
10. Utrzymuj stopy w ciepłym, noś skórzane obuwie.
11. Wybieraj skarpetki bawełniane lub wełniane, pamiętaj aby nie uciskały.
12. Kupuj zimowe buty o numer większe, by móc swobodnie poruszać w nich palcami (nawet w ciepłych skarpetkach) lub pod koniec dnia, gdy stopy są opuchnięte.
13. Gdy trzeba – stosuj wkładki ortopedyczne, dzięki którym stopa uzyska prawidłową pozycję w bucie, nie będzie narażona na ucisk, tarcie i zrogowacenia.
14. Sprawdzaj ortezy i wkładki do butów co pół roku, nie noś ich dłużej niż 5 lat
15. Dużo spaceruj – to najlepsze ćwiczenie dla stóp.

nie. Wystarczą ciepłe skarpetki oraz koc. Problemy ze stopami ograniczy utrzymywanie odpowiedniego poziomu glukozy we krwi. Pomimo, że zmiany spowodowane cukrzycą są nieodwracalne, to profesjonalna pomoc i codzienna systematyczna pielęgnacja zapobiegną ich pogłębieniu się.

Pielęgnacja stóp to przede wszystkim profilaktyka. Bagatelizowanie problemów, szczególnie u osób chorych może prowadzić do poważnych powikłań.

