

Як боротися з мозолями і натоптишами?



Відповідає Лариса Тимчій,
провізор-першостільник
ТОВ «Аптека № 49», м. Львів



— Навесні та влітку завжди збільшується кількість відвідувачів аптек, які просять допомогти їм чимшвидше позбутися мозолів і натоптишів, адже зазвичай вони зумовлюють сильний біль і дискомфорт під час руху. В багатьох випадках мозолі спричиняє некомфортне взуття — затісне, закоротке, із занадто високими підборами чи незручною колодкою. Проте причинами утворення мозолів може бути надмірна маса тіла, порушення циркуляції крові у ногах, значна пітливість стоп, плоскостопість.

Мозоль — це потовщена ділянка шкіри, утворена внаслідок тертя або тиску. Мозолі можуть бути сухими чи м'якими.

Натоптиш — різновид сухого мозолю на підошві. Це ущільнення поверхневого шару шкіри на ступнях, іншими словами, скапчення омертвілих клітин шкіри. Вони виникають через багаторазові механічні подразнення і тиск на шкіру стоп. Постійне натирання призводить до порушення кровообігу на цій ділянці шкіри і посилює її ороговіння. Під час ходьби натоптиші спричиняють відчуття печіння і біль. Найчастіше вони утворюються біля основи пальців ніг і на «подушечках». Якщо ж натоптиші з'являються занадто часто, варто звернутися до лікаря-ортопеда, оскільки вони можуть свідчити про розвиток плоскостопості. Іноді натоптиші пов'язані зі збільшенням велико-

го пальця ноги і його зміщенням відносно інших пальців.

На початковій стадії розвитку натоптиша з'являються почервоніння і припухлість ступні. Потім він виглядає як ділянка шкіри сірого чи жовтого кольору без чітких меж, з гладкою або шерехатою поверхнею, іноді з тріщинами різної глибини. Натоптиші можуть бути плоскими і випуклими. Чутливість шкіри при доторканні знижена, а біль виникає під час ходьби, у разі запалення або інфікування ушкодженого місця, а також при утворенні глибших тріщин.

Аби уникнути такої прикраси, варто прискіпливо ставитися до вибору взуття. Воно має бути якісним, відповідним до роз-

міру і повноти ноги, зі зручною колодкою і не надто тоненькою підошвою. Людям із такими проблемами доцільно використовувати спеціальні устілки чи підкладки.

Лікувати мозолі і натоптиші можна вдома або в косметичному салоні на сеансі педикюру, який буває апаратним або ручним. Правильно проведена процедура зазвичай є безболісною.

У домашніх умовах попередньо роблять ванночки для ніг з додаванням соди або морської солі. Пізніше на уражену ділянку наносять спеціальний кератолітичний засіб, який можна придбати в аптеці. Вибір таких засобів є дуже великим, але до кожного з них як активна речовина входить саліцилова кислота, що проявляє протизапальну і дезінфекційну дію, а також екстракти лікарських рослин, які пом'якшують шкіру. Якщо засіб містить бензойну кислоту, треба стежити, щоб він не потрапив на здорові ділянки шкіри.

В аптеках продаються креми, мазі і пластирі, які допоможуть швидко та ефективно позбутися мозолів і натоптишів. Перед використанням аптечних засобів також потрібно спершу пом'якшити шкіру стоп за допомогою ванночки з антибактеріальним розчином і ретельно дотримуватися інструкції щодо застосування засобу.

Кератолітичні пластирі належить наклеювати безпосередньо на натоптиш, не зачіпаючи здорової шкіри. Згорі його закріплюють звичайним пластирем та носять кілька днів. За потреби процедуру можна повторити.

Отож, головними у боротьбі з мозолями є зміна взуття на зручне, захист ураженої ділянки та дезінфекція.

В аптеках продаються креми, мазі і пластирі, які допоможуть швидко та ефективно позбутися мозолів і натоптишів. Перед використанням аптечних засобів потрібно спершу пом'якшити шкіру стоп за допомогою ванночки з антибактеріальним розчином і ретельно дотримуватися інструкції щодо застосування засобу

Підготувала Лариса Дедишина