ДЕРМАТОЛОГИЯ: Проблему «сухих» пяток можно решить

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 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.

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 ГАУЗ 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.

Здоровья Вам и вашим ногам!