

Σάββατο 25 Φεβρουαρίου 2012

Συμβουλές για όμορφα και υγιή πόδια

Δημοσίευση: 25-2-2012, 10:44 Τελευταία ανανέωση: 26-2-2012, 10:44

Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Τα ανθρώπινα πόδια αποτελούν ένα θαύμα της ιατρικής βιο-μηχανικής, που οι περισσότεροι από εμάς θεωρούμε δεδομένα - έως ότου, δηλαδή, αρχίσει το όλο σύστημα να δυσλειτουργεί.

Ο άνθρωπος είναι γεννημένος να περπατάει και στη διάρκεια της ζωής του εύκολα διασχίζει με τα πόδια ολόκληρο τον... πλανήτη – δύο φορές μάλιστα, κατά μέσον όρο! Ο αένας περίπατος, όμως, δεν είναι άμοιρος κινδύνων και συνεπειών, αναφέρουν ειδικοί από το Κέντρο Ποδιατρικής του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες (UCLA).

Οι κάθε είδους κακώσεις, τραυματισμοί, μολύνσεις, αρθρίτιδες, αλλά και το «διαβητικό πόδι» αποτελούν τους κυριότερους εχθρούς των άκρων πόδων μας, λένε – και προειδοποιούν πως δίχως την κατάλληλη φροντίδα, θα υποφέρουν για μια ζωή.

Οι ειδικοί του UCLA παρέχουν τις εξής γενικές συμβουλές για υγιή πόδια:

1. Μην αγνοείτε τον πόνο. Κανένας πόνος στα πόδια δεν είναι φυσιολογικός και, εάν επιμένει, χρειάζεται αξιολόγηση από έναν ειδικό.
2. Να ελέγχετε συστηματικά τα πόδια σας. Να αναζητάτε κυρίως αλλαγές στο χρώμα και στη θερμοκρασία τους, αν τα νύχια παρουσιάζουν πάχυνση ή αλλοίωση του χρώματος (είναι ένδειξη αναπτυσσόμενης μυκητίασης) και αν υπάρχουν ρωγμές ή κοψίματα στο δέρμα. Να ελέγχετε επίσης τα πέλματά σας: εάν ξεφλουδίζουν σε οποιοδήποτε σημείο τους, ακόμα και κοντά στα δάκτυλα, υποδηλώνουν μια μυκητίαση γνωστή ως *πόδι του αθλητή* (ή τριχοφυτίαση του ποδιού). Να θυμάστε επίσης πως οποιοδήποτε μόρφωμα εμφανιστεί στα πόδια (από έναν κάλο έως ένα όζο) δεν θεωρείται φυσιολογικό.
3. Να πλένετε καθημερινά τα πόδια σας, ιδίως ανάμεσα στα δάκτυλα, και να τα στεγνώνετε προσεκτικά. Αμέσως μετά πρέπει να τα ενυδατώνετε καλά, κατά προτίμηση με λοσιόν ή κρέμα. Η συμβουλή αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική για όσους πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.
4. Να κόβετε ίσια τα νύχια σας, αλλά όχι πολύ κοντά. Προσέξτε να μην κόψετε τις γωνίες τους ή τα πλάγια, διότι όταν αναπτυχθεί και πάλι το νύχι, μπορεί να «μπει» μέσα στο «κρέας». Εάν πάσχετε από διαβήτη, προβλήματα με την κυκλοφορία του αίματος ή καρδιολογικά νοσήματα, δεν πρέπει να κόβετε μόνοι τα νύχια σας ούτε να αφαιρείτε μόνοι τους κάλους, διότι είστε ευάλωτοι στις μολύνσεις. Οι πάσχοντες από αυτά τα προβλήματα πρέπει να απευθύνονται σε έναν γιατρό.
5. Να αγοράζετε παπούτσια που ταιριάζουν στα πόδια σας. Να κάνετε την αγορά τους το απόγευμα, ώστε τα πόδια σας να είναι «πρησμένα» και να αντικαθιστάτε τα φθαρμένα παπούτσια σας όσο πιο συχνά μπορείτε.

6. Να επιλέγετε παπούτσια κατάλληλα για κάθε δραστηριότητα (λ.χ. παπούτσια τρεξίματος για το τζόγγινγκ, ίσια παπούτσια για περπάτημα, γόβες με ψηλό τακούνι μόνο για εξαιρετικές περιστάσεις).

7. Μην φοράτε κάθε μέρα το ίδιο ζευγάρι παπούτσια. Να αλλάζετε τουλάχιστον μέρα παρά μέρα.

8. Μην περπατάτε ξυπόλητοι, ιδίως εάν έχετε σακχαρώδη διαβήτη. Δίχως παπούτσια τα πόδια είναι πιο ευάλωτα στους τραυματισμούς και τις μολύνσεις. Προσοχή χρειάζεται και το καλοκαίρι στην παραλία, όχι μόνο επειδή μπορεί να πατήσετε κάποιο γυαλί, αλλά και διότι η καυτή άμμος μπορεί να προκαλέσει έγκανμα στα πέλματά σας. Μην ξεχνάτε επίσης το καλοκαίρι να αλείφετε το κου ντε πιέ με αντηλιακό, εάν κυκλοφορείτε με σανδάλια ή σαγιονάρες.

9. Να είστε εξαιρετικά προσεκτικοί όταν προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε μόνοι προβλήματα όπως οι κάλοι και οι φουσκάλες. Πολύ συχνά η αυτοφροντίδα που γίνεται με λάθος τρόπο, μετατρέπει μικρά προβλήματα σε μεγάλα. Η αυτοφροντίδα αντενδείκνυται στα άτομα με διαβήτη – πρέπει να απευθύνονται στον γιατρό τους.

10. Εάν έχετε «ζάχαρο», πρέπει να εξετάξετε σε Ιατρείο Διαβητικού Ποδιού τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο για έλεγχο από έναν ειδικό.

Προσοχή αν έχετε «ζάχαρο»

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί του UCLA, αλλά και της ελληνικής Εταιρείας Μελέτης Παθήσεων Διαβητικού Ποδιού (ΕΜΕΔΙΠ), η φροντίδα των ποδιών έχει ξεχωριστή σημασία για τους πάσχοντες από «ζάχαρο», όπως είθισται να αποκαλείται ο σακχαρώδης διαβήτης. Και αυτό, διότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να πάσχουν από βλάβες στα αγγεία και στα νεύρα των ποδιών τους, που τους θέτουν σε αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού τον οποίο δύσκολα θα αντιληφθούν.

Όπως εξηγεί ο κ. Χρήστος Μανές, πρόεδρος της ΕΜΕΔΙΠ και διευθυντής του Παθολογικού Τμήματος & του Διαβητολογικού Κέντρου στο Νοσοκομείο «Παπαγεωργίου» της Θεσσαλονίκης, τα προβλήματα στα πόδια των διαβητικών ασθενών συνήθως αρχίζουν με μια πληγή που περνάει απαρατήρητη και η οποία δεν κλείνει.

Η πληγή αυτή μπορεί να οφείλεται στην διαβητική νευροπάθεια ή στην διαβητική αγγειοπάθεια. Η πρώτη έχει ως συνέπεια να μην αντιλαμβάνεται ο ασθενής τον πόνο, την ζέστη κ.τ.λ., ενώ η δεύτερη οδηγεί σε απόφραξη των αγγείων που μειώνει την παροχή αίματος στο πόδι. Έτσι, εμποδίζεται η επούλωση της πληγής και αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης και ακολούθως γάγγραινας, που οδηγεί στον ακρωτηριασμό.

Υπολογίζεται πως 240.000 έως 300.000 Έλληνες έχουν διαβητική νευροπάθεια και περίπου 120.000 έχουν διαβητική αγγειοπάθεια, κατά τον γενικό γραμματέα της ΕΜΕΔΙΠ Νίκο Τεντολούρη, επίκουρο καθηγητή Παθολογίας και διευθυντή του Διαβητολογικού Κέντρου του Νοσοκομείου «Λαϊκό». Κάθε χρόνο, εξάλλου, ακρωτηριάζονται 2.000 έως 3.000 άνθρωποι εξαιτίας των επιπλοκών στα πόδια τους.

Στην χώρα μας υπάρχουν 16 κρατικά Ιατρεία Διαβητικού Ποδιού. Βρίσκονται στα νοσοκομεία Λαϊκό, Ευαγγελισμός, Γ. Γεννηματάς Αθηνών, Α. Φλέμινγκ, Πολυκλινική, Συγγρού, Αττικόν, ΝΙΜΤΣ, Τζάνειο, Παπαγεωργίου, Θήβας, Χαλκίδας, Βενιζέλειο Ηρακλείου, Πανεπιστημιακό Αλεξανδρούπολης, Λάρισας και Κυθήρων.

Πηγή : TA NEA Weekend

PRINT SCREEN ΑΡΘΡΟ:

TA NEAonline ΥΓΕΙΑ ΔΡΑΣΗ + ΖΩΗ

Συμβουλές για όμορφα και υγιή πόδια

Δημοσίευση: 25-2-2012, 10:44 Τελευταία ανανέωση: 26-2-2012, 10:44

Τα ανθρώπινα πόδια αποτελούν ένα θαύμα της ιατρικής βιο-μηχανικής, που οι περισσότεροι από εμάς θεωρούμε δεδομένα - έως ότου, δηλαδή, αρχίσει το όλο σύστημα να δυσλειτουργεί.

Ο άνθρωπος είναι γεννημένος να περπατάει και στη διάρκεια της ζωής του εύκολα διασχίζει με τα πόδια ολόκληρο τον... πλανήτη - δύο φορές μάλιστα, κατά μέσον όρο! Ο ένας περίπατος, όμως, δεν είναι άμοιρος κινδύνων και συνεπειών, αναφέρον ειδικά από το Κέντρο Ποδιατρικής του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες (UCLA).

Οι κάθε είδους κακώσεις, τραυματισμοί, μολύνσεις, αρθρίτιδες, αλλά και το «διαβητικό πόδι» αποτελούν τους κυριότερους εχθρούς των άκρων πόδων μας, λένε - και προσδοπιούν πως δίχως την κατάλληλη φροντίδα, θα υποφέρουν για μια ζωή.

Οι ειδικοί του UCLA παρέχουν τις εξής γενικές συμβουλές για υγιή πόδια:

1. Μην αγνοείτε τον πόνο. Κανένας πόνος στα πόδια δεν είναι φυσιολογικός και, εάν επιμένει, χρειάζεται αξιολόγηση από έναν ειδικό.
2. Να ελέγχετε συστηματικά τα πόδια σας. Να αναζητείτε κυρίως αλλαγές στο χρώμα και στη θερμοκρασία τους, αν τα νύχια παρουσιάζουν πάχυνση ή αλλοίωση του χρώματός (είναι ένδειξη αναπτυσσόμενης μυκητιάσεως) και αν υπάρχουν ρυτίδες ή κοψίματα στο δέρμα. Να ελέγχετε επίσης τα πέλματά σας: εάν ξεφλουδίζουν σε αποσπώσιμα σημεία τους, ακόμα και κοντά στα δάκτυλα, υποδηλώνουν μια μυκητίαση γνωστή ως *πόδι του αθλητή* (ή τριχοφυΐωση του ποδιού). Να θυμάστε επίσης πως οποιοδήποτε μόρφωμα εμφανιστεί στα πόδια (σπό ένα κλώ έως ένα όζο) δεν θεωρείται φυσιολογικό.
3. Να πλένετε καθημερινά τα πόδια σας, ιδίως ανάμεσα στα δάκτυλα, και να τα στεγνώνετε προσεκτικά. Αμέσως μετά πρέπει να τα ενυδατώνετε καλά, κατά προτίμηση με λιπώδη ή κρέμα. Η συμβουλή αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική για όσους πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.
4. Να κόβετε ίσια τα νύχια σας, αλλά όχι πολύ κοντά. Προσέξτε να μην κόψετε τις γωνίες τους ή τα πλάγια, διότι όταν αναπτυχθεί και πάλι το νύχι, μπορεί να «μπετα» μέσα στο «κρέας». Εάν πάσχετε από διαβήτη, προβλήματα με την κυκλοφορία του αίματος ή καρδιαολογικά νοσήματα, δεν πρέπει να κόβετε μόνοι τα νύχια σας ούτε να αφαιρείτε μόνοι τους κάλους, διότι είστε ευάλωτοι στις μολύνσεις. Οι πάσχοντες από αυτά τα προβλήματα πρέπει να απευθύνονται σε έναν γιατρό.
5. Να αγοράζετε παπούτσια που ταριάζουν στα πόδια σας. Να κάνετε την αγορά τους το απόγευμα, ώστε τα πόδια σας να είναι «πρησμένα» και να αντικαθιστάτε τα φθαρμένα παπούτσια σας όσο πιο συχνά μπορείτε.

διαβήτη.

4. Να κόβετε ίσια τα νύχια σας, αλλά όχι πολύ κοντά. Προσέξτε να μην κόψετε τις γωνίες τους ή τα πλάγια, διότι όταν αναπτυχθεί και πάλι το νύχι, μπορεί να «μπετα» μέσα στο «κρέας». Εάν πάσχετε από διαβήτη, προβλήματα με την κυκλοφορία του αίματος ή καρδιαολογικά νοσήματα, δεν πρέπει να κόβετε μόνοι τα νύχια σας ούτε να αφαιρείτε μόνοι τους κάλους, διότι είστε ευάλωτοι στις μολύνσεις. Οι πάσχοντες από αυτά τα προβλήματα πρέπει να απευθύνονται σε έναν γιατρό.
5. Να αγοράζετε παπούτσια που ταριάζουν στα πόδια σας. Να κάνετε την αγορά τους το απόγευμα, ώστε τα πόδια σας να είναι «πρησμένα» και να αντικαθιστάτε τα φθαρμένα παπούτσια σας όσο πιο συχνά μπορείτε.
6. Να επιλέγεται παπούτσια κατάλληλα για κάθε δραστηριότητα (λ.χ. παπούτσια τρέξιμου για το τζόγγινγκ, ίσια παπούτσια για περπάτημα, νόβες με ψηλά τακούνι μόνο για εξαιρετικές περιπτώσεις).
7. Μην φοράτε κάθε μέρα το ίδιο ζευγάρι παπούτσια. Να αλλάζετε τουλάχιστον μέρα παρά μέρα.
8. Μην περπατάτε ξυπόλητοι, ιδίως εάν έχετε σακχαρώδη διαβήτη. Δίχως παπούτσια τα πόδια είναι πιο ευάλωτα στους τραυματισμούς και τις μολύνσεις. Προσοχή χρειάζεται και το καλοκαίρι στην παραλία, όχι μόνο επειδή μπορεί να πατήσετε κάποιο γυαλί, αλλά και διότι η καυτή άμμος μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στα πέλματά σας. Μην ξεχνάτε επίσης το καλοκαίρι να αλείψετε το κου ντε πιέ με ανηλιακό, εάν κυκλοφορείτε με σανδάλια ή σαγιονάρες.
9. Να είστε εξαιρετικά προσεκτικοί όταν προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε μόνοι προβλήματα όπως οι κάλοι και οι φουσκώλες. Πολύ συχνά η αυτοφροντίδα που γίνεται με λάθος τρόπο, μετατρέπει μικρά προβλήματα σε μεγάλα. Η αυτοφροντίδα αντενδείκνυται στα άτομα με διαβήτη - πρέπει να απευθύνονται στον γιατρό τους.
10. Εάν έχετε «ζάχαρο», πρέπει να εξετάζετε σε Ιατρεία Διαβητικού Ποδιού τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο για έλεγχο από έναν ειδικό.

Προσοχή αν έχετε «ζάχαρο»

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί του UCLA, αλλά και της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης Παθήσεων Διαβητικού Ποδιού (ΕΜΕΔΠ), η φροντίδα των ποδιών έχει εξαιρετική σημασία για τους πάσχοντες από «ζάχαρο», όπως είμαστε να αποκαλείται ο σακχαρώδης διαβήτης. Και αυτό, διότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να πάσχουν από βλάβες στα αγγεία και στο νεύρα των ποδιών τους, που τους θέτουν σε αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού του οποίου δύσκολα θα ανηλεφθούν.

Όπως εξηγεί ο κ. Χρήστος Μανές, πρόεδρος της ΕΜΕΔΠ και διευθυντής του Παθολογικού Τμήματος & του Διαβητολογικού Κέντρου στο Νοσοκομείο «Παπαγεωργίου» της Θεσσαλονίκης, τα προβλήματα στα πόδια των διαβητικών ασθενών συνήθως αρχίζουν με μια πληγή που περνά απαρατήρητη και η οποία δεν κλείνει.

Η πληγή αυτή μπορεί να οφείλεται στην διαβητική νευροπάθεια ή στην διαβητική αγγειοπάθεια. Η πρώτη έχει ως συνέπεια να μην ανηλεφθάνεται ο ασθενής τον πόνο, την ζέση κ.τ.λ., ενώ η δεύτερη οδηγεί σε απόφραξη των αγγείων που μειώνει την παροχή αίματος στο πόδι. Έτσι, εμπόδιζεται η επουλοποίηση της πληγής και αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης και ακολούθως γάγγραινας, που οδηγεί στον ακρωτηριασμό.

Υπολογίζεται πως 240.000 έως 300.000 Έλληνες έχουν διαβητική νευροπάθεια και περίπου 120.000 έχουν διαβητική αγγειοπάθεια, κατά τον γενικό γραμματέα της ΕΜΕΔΠ Νίκο Τεντολούρη, επικεφαλής καθηγητή Παθολογίας και διευθυντή του Διαβητολογικού Κέντρου του Νοσοκομείου «Λαϊκό». Κάθε χρόνο, εξάλλου, ακρωτηριάζονται 2.000 έως 3.000 άνθρωποι εξαιτίας των επιπλοκών στα πόδια τους.

Στην χώρα μας υπάρχουν 16 κρρατικά Ιατρεία Διαβητικού Ποδιού. Βρίσκονται στα νοσοκομεία Λαϊκό, Ευαγγελισμός, Γ. Γεννηματάς Αθηνών, Α. Φλέμιγγ, Πολυκλινική, Συγγρού, Αττικής, ΝΙΜΤΣ, Τζάνου, Παπαγεωργίου, Θήβας, Χαλκίδας, Βενιζέλιου Ηρακλείου, Πανεπιστημιακό Αλεξανδρούπολης, Λάρισας και Κυθήρων.

Πηγή: TA NEA Weekend