23 Αυγούστου 2013

Φουσκάλες: πώς μπορούμε να τις προλάβουμε;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

blister1
Image not found or type unknown

Κοινή παράμετρος στο πρόβλημα με τις φουσκάλες είναι ότι προκαλούνται λόγω τριβής. Είτε επειδή τα παπούτσια σας είναι μικρότερα από όσο θα έπρεπε, είτε επειδή τα πόδια σας γλιστράνε προς τα μπροστά, το να εμφανίσετε φουσκάλες είναι μεγάλη ταλαιπωρία.
Ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες, όπου η θερμοκρασία αυξάνεται και στην περίπτωση που φοράτε κλειστά παπούτσια (χωρίς κάλτσες) είναι πολύ πιθανό να έρχεστε αντιμέτωποι με συχνές φουσκάλες, που ταλαιπωρούν τα πόδια σας.

Αυτό που συμβαίνει είναι, ότι η τριβή κάνει τα στρώματα του δέρματος να διαχωρίζονται, με αποτέλεσμα ανάμεσα από τις στρώσεις αυτές να δημιουργούνται επώδυνες φουσκάλες με αέρα ή υγρό.

Μέτρα πρόληψης

Για να γλιτώσετε τον πόνο μιας ενδεχόμενης φουσκάλας πρέπει να γνωρίζετε αρχικά, ότι το σωστό παπούτσι κάνει τη διαφορά. Μία κακή επιλογή στο νούμερο αλλά και το δέρμα ή ύφασμα του παπουτσιού θα μπορούσε να αποβεί δραματική για τα πόδια σας.

Η τριβή που δημιουργείται φορώντας το λάθος μέγεθος παπούτσι, είτε αυτό είναι πολύ μικρό, είτε πολύ μεγάλο, είναι η αρχή για την ταλαιπωρία σας. Βεβαιωθείτε, ότι τα παπούτσια σας ταιριάζουν ιδανικά και στα δύο πόδια. Να θυμάστε, ότι συχνά το ένα πόδι είναι μεγαλύτερο από το άλλο, για αυτό χρειάζεται να ελέγχετε πολύ καλά πριν αγοράσετε καινούρια παπούτσια.

Φορέστε τις σωστές κάλτσες

Ακόμη και με το σωστό μέγεθος παπουτσιού, τα ιδρωμένα πόδια και οι λάθος κάλτσες, που δεν επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνεύσει, μπορεί να προσθέσουν επιπλέον πόνο στο πόδι σας.

Αντί για βαμβακερές κάλτσες, που συγκρατούν τον ιδρώτα, καλό θα ήταν να επιλέξετε εκείνες που κατασκευάζονται από συνθετικά υφάσματα και δεν απορροφούν την υγρασία. Εάν αντιμετωπίζετε βέβαια, συχνό πρόβλημα με τις φουσκάλες, μπορείτε να αγοράσετε τις ειδικές κάλτσες, που είναι για την

προστασία από τις φουσκάλες.

Με τη βοήθεια του λιπαντικού

Εάν είστε επιρρεπής στις φουσκάλες μπορείτε κάλλιστα να χρησιμοποιήσετε ειδικά λιπαντικά προϊόντα, που ενδείκνυνται για τέτοιες περιπτώσεις, προστατεύοντας τα πόδια σας. Ωστόσο, προσοχή γιατί η βαζελίνη, αν και λιπαντική ουσία, δε συστήνεται για τις φουσκάλες, καθώς έχει την τάση να λιώνει και να αραιώνει.

Σωστή περιποίηση

Αν και ένα πεντικιούρ ή η σωστή φροντίδα των άκρων σας, είναι δεδομένη, πρέπει να επισημανθεί ότι τα κομμένα νύχια, είναι ένα μέτρο «πρόληψης» κατά της φουσκάλας και ο λόγος είναι, ότι με τον τρόπο αυτό, τα δάχτυλα δεν τρίβονται στο πάνω άκρο του παπουτσιού ή σε ένα παρακείμενο δάκτυλο, ευνοώντας τη δημιουργία φουσκάλας.

Άμεση αντίδραση

Όταν αισθανθείτε ένα «κάψιμο» στο σημείο του ποδιού σας, που είναι οιωνός για φουσκάλα, πρέπει να ενεργήσετε άμεσα. Βγάλε το παπούτσι σας και να εφαρμόστε έναν αυτοκόλλητο επίδεσμο, πάνω από την πληγείσα περιοχή, περιορίζοντας την εξέλιξη της φουσκάλας.

Μεριμνήστε

Πριν τη βόλτα με τα καινούρια σας παπούτσια, καλό θα ήταν να τα φορέσετε την προηγούμενη μέρα στο σπίτι, με ελαφρές κάλτσες. Η διαδικασία αυτή θα σας δείξει εάν τα ολοκαίνουρια παπούτσια σας έχουν τις «βλέψεις» να σας προκαλέσουν φουσκάλες, ενώ κάνει το δέρμα πιο μαλακό και άνετο.

Πώς αντιμετωπίζονται οι φουσκάλες;

Αν παρόλα αυτά, αισθανθείτε ότι δημιουργείται φουσκάλα, τοποθετήστε έναν ειδικό αυτοκόλλητο επίδεσμο. Η λύση αυτή καλύπτει το δέρμα σας και η ελαφριά ταινία λειτουργεί ως εμπόδιο μεταξύ του παπουτσιού και του δέρματος. Ωστόσο, δεν αποτελεί μόνιμη λύση και χρειάζεται να το αλλάζετε συχνά, για να μπορείτε να περπατάτε άνετα.

Αφήνοντας τη φουσκάλα «σφραγισμένη» με τον επίδεσμο μπορεί να προλάβετε μία ενδεχόμενη μόλυνση, ειδικά μάλιστα αν η φουσκάλα περιέχει υγρό. Βέβαια, η ιδανική λύση είναι να «σπάσετε» τη φουσκάλα, χρησιμοποιώντας μία αποστειρωμένη βελόνα και καθαρή πετσέτα.

Για την αποστείρωση, πλύνετε τη βελόνα με νερό και σαπούνι, στεγνώστε τη και τρίψτε την με αλκοόλ ή οινόπνευμα. Προσέξτε ωστόσο, να μην «κόψετε» δέρμα, το οποίο πονά όταν το τρυπάτε. Με απλά, λόγια, το νεκρό δέρμα, όπως είναι η κορυφή μίας φουσκάλας, δεν πονά. Το μόνο δέρμα που πονά είναι το υγιές.

Εφαρμόστε μία αντισηπτική ή αντιβιοτική κρέμα και καλύψτε την περιοχή με γάζα και έναν επίδεσμο, τον οποίο πρέπει να φροντίσετε να αλλάζετε καθημερινά. Να θυμάστε, ότι όσο πιο βαθιά είναι η «ρίζα» της φουσκάλας, τόσο περισσότερος χρόνος θα χρειαστεί για να επουλωθεί. Στην περίπτωση που δεν μπορείτε να ενεργήσετε μόνοι σας, καλό θα ήταν να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό.

Πηγή: clickatlife.gr