3 Σεπτεμβρίου 2013

Η μυκητίαση στα πόδια αποφεύγεται με απλούς



Η μυκητίαση των ποδιών είναι μια συχνή δερματοπάθεια που πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν κάποια στιγμή στη ζωή τους. Τα συμπτώματα ποικίλουν.
Σε μερικές περιπτώσεις το δέρμα μεταξύ των δαχτύλων (ιδίως των 2 τελευταίων μικρών) ξεφλουδίζει και σκάζει, σε άλλες υπάρχει ερυθρότητα, απολέπιση, ακόμα και φυσαλίδες στα πέλματα αλλά και στα πλάγια των ποδιών, ενώ οι βλάβες αυτές μπορεί να συνοδεύονται από φαγούρα.
Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιολογικής Εταιρείας, μπορείτε να αποφύγετε τις υποτροπές τηρώντας μερικούς απλούς κανόνες.

Αυτοί είναι οι ακόλουθοι:
Πλένετε τα πόδια σας καθημερινά.
Στεγνώνετέ τα προσεκτικά, ιδίως ανάμεσα στα δάχτυλα.
Αποφύγετε τα στενά και τα αθλητικά παπούτσια.
Φοράτε βαμβακερές και όχι συνθετικές κάλτσες, τις οποίες πρέπει να αλλάζετε μόλις ιδρώσετε.
Αν τα πόδια σας ιδρώνουν υπερβολικά, ζητήστε από το γιατρό να σας δώσει

κάποιο αντιαδρωτικό σπρέι.

Πηγή:philenews.com