

Практикующий подолог Екатерина Солодова подчеркнула важность ухода за ногами, поскольку люди часто пренебрегают кожей на стопах.

По словам специалиста, пренебрежение гигиеной стоп может привести к различным грибковым инфекциям, от которых бывает трудно избавиться, так как трещины и опрелости стоп — нарушение защитного барьера кожи.

Подолог подчеркнула, что регулярное мытьё ног с мылом, использование отдельного полотенца, внимание к промежуткам между пальцами, чтобы предотвратить скопление влаги, и ношение обуви из натуральных материалов помогут предотвратить чрезмерное потоотделение и позволят коже дышать.

Инфекциям стоп особенно подвержены люди, часто посещающие общественные места, такие как бассейны и спортзалы, спортсмены, дети и подростки, которые ходят босиком в раздевалках, а также пожилые люди и диабетики.

Солодова отметила необходимость адекватного лечения и профилактики заболеваний стоп во избежание долгосрочных последствий.

«На любой синтетический материал наша кожа будет реагировать повышенной потливостью. Нужно мыть стопы мылом каждый день, иметь отдельное полотенце, уделять внимание межпальцевому пространству, чтобы там не собиралась влага. Нужно правильно подбирать обувь, чтобы был натуральный состав и снаружи, и внутри, любая синтетика будет вызывать повышенную потливость стопы, что позволит патогенной флоре размножаться. Также стопы для здоровья нужно чаще показывать солнцу», — сообщила эксперт.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.