

ΣΥΝΗΘΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

ΣΥΝΗΘΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Πρέπει να πηγαίνετε στον γιατρό, στον ειδικευμένο νοσηλευτή ή στον ποδίατρό σας για έλεγχο των ποδιών σας τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο. Μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν αν έχετε τα εξής προβλήματα:

Ξηροδερμία

- Ενδέχεται να οφείλεται σε μειωμένη ροή του αίματος ή στο γεγονός ότι τα πόδια σας έχουν πάψει να ιδρώνουν λόγω νευρικής βλάβης.
- Η καθημερινή ενυδάτωση των ποδιών σας βοηθά!
- Ο γιατρός, ο ειδικευμένος νοσηλευτής ή ο ποδίατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε ένα κατάλληλο προϊόν ενυδάτωσης το οποίο θα χρησιμοποιείτε.



Σκασμένες φτέρνες

- Λόγω της ξηροδερμίας ενδέχεται να έχετε σκασμένες φτέρνες και το δέρμα σας υπάρχει κίνδυνος να μολυνθεί.
- Αποφύγετε την ξηροδερμία ενυδατώνοντας τα πόδια σας κάθε μέρα.
- Ο γιατρός, ο εξειδικευμένος νοσηλευτής ή ο ποδίατρός σας μπορεί να σας συστήσει μια θεραπευτική κρέμα για τις σκασμένες φτέρνες.



Αύξηση πάχους νυχιών των ποδιών

- Ενδέχεται να οφείλεται στην ηλικία, στον διαβήτη σας ή σε άλλες παθήσεις, σε μυκητιάσεις, τραυματισμό ή στα παπούτσια σας.
- Ξεκινήστε διατηρώντας τα νύχια των ποδιών σας πάντα ενυδατωμένα.
- Ο γιατρός, ο εξειδικευμένος νοσηλευτής ή ο ποδίατρός σας μπορεί να σας δώσει συμβουλές για τη φροντίδα των νυχιών σας.



Μούδιασμα, κάψιμο ή πόνος στα πόδια μου

- Οφείλεται σε βλάβη στα νεύρα των ποδιών.
- Πρέπει να ελέγχετε καθημερινά τα πόδια σας για να δείτε μήπως έχουν κοψίματα ή φουσκάλες.
- Πάντα πρέπει να φοράτε προστατευτικά παπούτσια. Ο ποδίατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε τα κατάλληλα παπούτσια.
- Ζητήστε από τον γιατρό σας φαρμακευτική αγωγή για τον πόνο.



Μυρμήγκιασμα, μυϊκές κράμπες ή ξεφλουδισμένο κρύο δέρμα

- Οφείλεται σε βλάβη των αιμοφόρων αγγείων στα πέλματα και στα πόδια σας.
- Ίσως χρειαστεί να κάνετε πρόσθετες εξετάσεις αν έχετε κάποιο από τα συμπτώματα αυτά.
- Φροντίστε να μη φοράτε κάλτσες και καλσόν που σας στενεύουν πολύ.
- Φροντίστε να κινείστε πολύ για να διευκολύνεται η ροή του αίματος στα πέλματα και στα πόδια σας.
- Ο ποδίατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τον καλύτερο δυνατό τύπο καλσών ή καλσόν αν έχετε κάποιο από τα συμπτώματα αυτά.



Μολύνσεις

- Υψηλότερα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, κακή κυκλοφορία ή νευρική βλάβη ενδέχεται να προκαλέσουν αυξημένο κίνδυνο μολύνσεων και αργής επούλωσης.
- Ο ποδίατρός ή ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλευτεί για τον τρόπο αντιμετώπισης των μολύνσεων.
- Αν παρατηρήσετε σημάδια μόλυνσης, επισκεφτείτε αμέσως τον γιατρό σας.



**Αν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στα πόδια σας ή αν η θεραπεία σας δεν φέρνει τα αναμενόμενα αποτελέσματα, μην περιμένετε!
Ζητήστε αμέσως τη βοήθεια του γιατρού, του ειδικευμένου νοσηλευτή ή του ποδίατρου σας.**