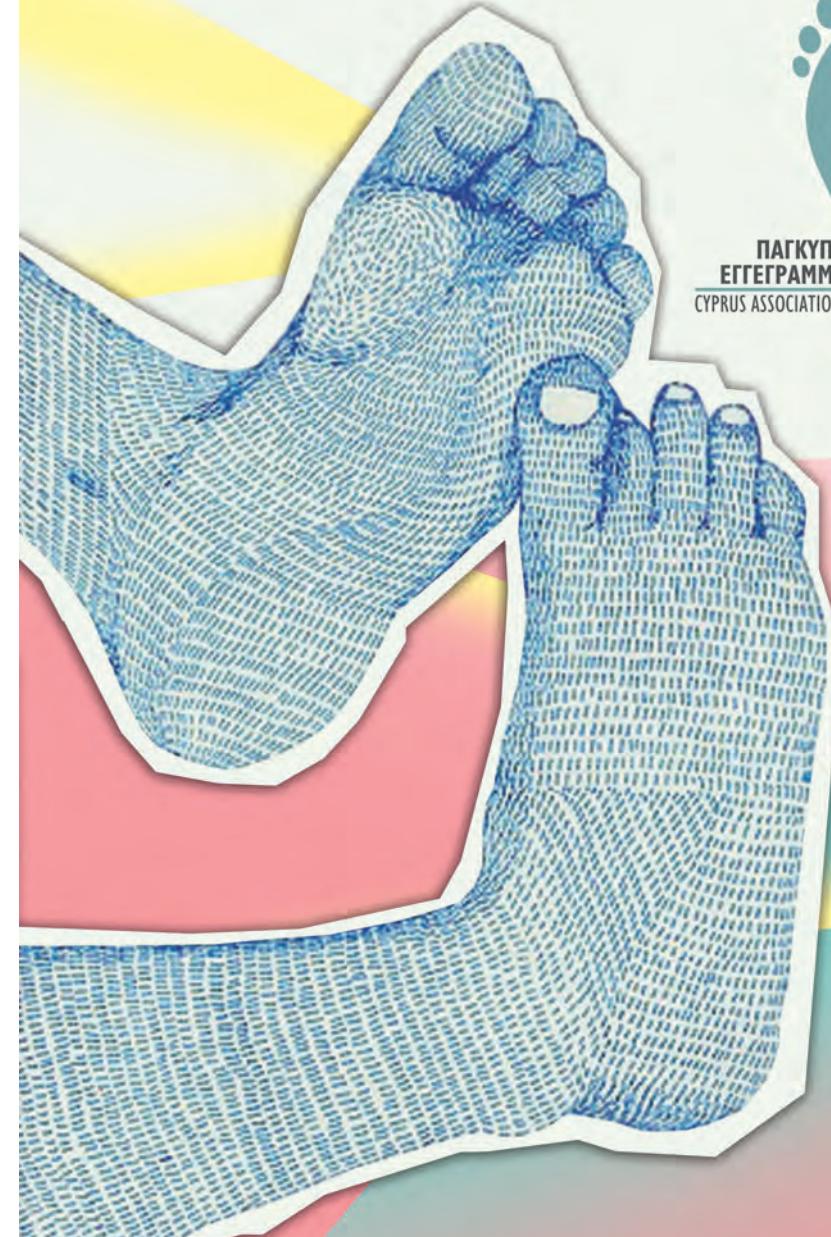


ΧΟΡΗΓΟΙ:

ΚΟΥΛΠΟΔΙΑ για ΚΟΥΛΝΕΟΥΣ



Παγκύπριος Σύλλογος Εγγεγραμμένων Ποδολόγων
Τηλέφωνο: 00357 99 736064
E-mail: info@podiatry.org.cy
Website: www.podiatry.org.cy



Μάιος - Μήνας Ευαισθητοποίησης για την Υγεία των Ποδιών

Τί είναι η ποδολογία;

Η ποδολογία είναι ένα ανεπτυγμένο επάγγελμα στην Κύπρο και απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου και ασχολείται με τις παθήσεις των κάτω άκρων. Ο ποδολόγος μπορεί να εντοπίσει και να αξιολογήσει διάφορα προβλήματα στα πόδια και έχει τόσο προληπτικό όσο, όσο και θεραπευτικό, όπου είναι δυνατόν, ρόλο.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του ποδολόγου και του ποδίατρου στην Κύπρο;

Καμία απολύτως. Ο επαγγελματίας υγείας που ονομαζόταν ποδίατρος μετονομάστηκε σε ποδολόγος έπειτα από ψήφιση νομοσχεδίου (Αρ. 75 (ΙΙ)/2013), για σκοπούς κυρίως διευκρινιστικούς και προς αποφυγή σύγχυσης με τον κλάδο της Ιατρικής. Παρόλα αυτά, ο ποδολόγος - podiatrist παραμένει ο ίδιος επαγγελματίας υγείας με τα ίδια προσόντα και δράση όπως ο ποδίατρος.



Κάλοι και σκληρύνσεις

Τί είναι οι κάλοι;

Οι κάλοι είναι ο σχηματισμός τοπικών σκληρύνσεων στα πόδια. Αποτελούν την αμυντική αντίδραση του δέρματος των ποδιών κατά της συνεχούς πίεσης και τριβής. Εντοπίζονται συνήθως στο κάτω μέρος του πέλματος, στην πτέρνα ή πάνω σε κάποιο οστεώδες εξόγκωμα. Μοιάζουν με κυκλικά, σκληρά εξογκώματα με κιτρινωπή εμφάνιση και είναι συχνά επώδυνοι.

Τί προκαλεί τους κάλους;

Οι κάλοι και οι σκληρύνσεις είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων. Μπορεί να προκληθούν λόγω ακατάλληλων παπουτσιών, αρθρίτιδων ή τραυματισμών στα πόδια, ορθοστασία ή ταλαιπωρία των ποδιών.

Πώς αντιμετωπίζονται οι κάλοι;

Ο ποδολόγος σας μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τους κάλους. Οι κάλοι καθαρίζονται ανώδυνα από ειδικούς. Εάν ο ποδολόγος σας το κρίνει ορθό, θα σας συμβουλεύσει για χρήση ορθοτικών πάτων ή συσκευών από σιλικόνη, ώστε να αποφορτιστούν τα σημεία που δημιουργούν σκληρότητες από την υπερβολική πίεση.



Τί μπορώ να κάνω για να μην εμφανίσω κάλους;

- Επιλέξτε σωστά παπούτσια που να είναι άνετα και όχι στενά, ώστε να μην δέχονται υψηλές πιέσεις τα πόδια σας. Μετρήστε το μέγεθος των ποδιών σας κάθε φορά που αγοράζετε ένα καινούριο ζευγάρι παπούτσια.

- Περιποιηθείτε καθημερινά τα πόδια σας, καθαρίζοντάς τα με μια ελαφρόπετρα και χρησιμοποιείστε ειδική για τα πόδια ενυδατική κρέμα που μαλακώνει τις σκληρύνσεις και διατηρεί τη φυσική ελαστικότητα του δέρματος.

Μυρμηγκιές (Σκάθαροι)

Τί είναι οι μυρμηγκιές (σκάθαροι);

Οι μυρμηγκιές ή σκάθαροι είναι μια συνηθισμένη λοιμώξη του δέρματος που προκαλείται από τον ίο των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV). Είναι ένα ακίνδυνο μεν, μεταδοτικό δε δερματικό εξόγκωμα, που εμφανίζεται συνήθως στα χέρια και στα πόδια.

Πόσο εύκολη είναι η μετάδοση τους;

Ο ίος μεταδίδεται με την άμεση δερματική επαφή ή με το άγγιγμα υγρών επιφανειών, όπως δάπεδα σε πισίνες και αποδυτήρια ή μέσω μολυσμένων πετσέτων ή παπουτσιών.

Πως αναγνωρίζω τη μυρμηγκιά στο πόδι μου;

Οι μυρμηγκιές στα πόδια μοιάζουν με κουνουπίδι και έχουν εξογκωμένη, ανώμαλη και παχιά επιφάνεια, λόγω της πίεσης που δέχεται το πέλμα. Στα πόδια είναι συχνά πιο επώδυνες λόγω της αυξημένης πίεσης κατά τη βάδιση και ορθοστασία.

Μπορεί να είναι καφέ ή γκρι με σκούρο κέντρο και μικρά, μαύρα στίγματα.

Πώς θεραπεύονται οι μυρμηγκιές;

Κάποιες από τις θεραπείες που είναι

διαθέσιμες είναι:

- Τοπικές θεραπείες με σαλικυλικό οξύ.
- Θεραπείες με ραβδία νιτρικού αργύρου (Silver Nitrate sticks).
- Κρυοθεραπεία.

Αρχικά, ο ποδολόγος θα αφαιρέσει τον κάλο που καλύπτει τις μυρμηγκιές ώστε να μειωθεί ο πόνος, και θα συζητήσει μαζί σας τις επιλογές θεραπειών.

Καμία συγκεκριμένη θεραπεία δεν είναι αποδεδειγμένα πιο αποτελεσματική από την άλλη, και καμία θεραπεία δεν είναι το ίδιο αποτελεσματική σε όλους. Πολλές φορές απαιτούνται αρκετές συνεδρίες και διαφορετικά είδη θεραπείας για την εξάλειψη του προβλήματος.

Μύκητες στα πόδια

Τί είναι οι μύκητες;

Οι μύκητες των ποδιών είναι μια συχνά χρόνια και επώδυνη δερματοπάθεια που πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν κάποια στιγμή στη ζωή τους και που αναπτύσσεται συνήθως μεταξύ των δακτύλων.

Ποια είναι τα συμπτώματα της δερματικής μυκητίασης στα πόδια;

1. Κοκκίνισμα, ερεθισμός, ξεφύλλισμα και πληγές στο δέρμα
2. Φαγούρα ανάμεσα στα δάκτυλα και στα πέλματα
3. Αίσθημα καύσου και πόνου
4. Δυσάρεστη μυρωδιά

Τί προκαλεί τους μύκητες;

Οι μύκητες αναπτύσσονται πάνω στο δέρμα και ευδοκιμούν σε ζεστές, υγρές συνθήκες. Είναι μεταδοτικοί και μπορεί να εξαπλωθούν από την επαφή με μολυσμένο άτομο ή επιφάνειες, όπως πετσέτες, πατώματα, ντους και παπούτσια.

Τί μπορώ να κάνω για τους αποφύγω;

Διατηρήστε τα πόδια σας υγιή ακολουθώντας βασικούς κανόνες όπως:



1. Άλλαξτε καθημερινά τις κάλτσες σας, και πλένετε τις σε υψηλές θερμοκρασίες.

2. Μη φοράτε τα ίδια παπούτσια για δύο συνεχόμενες μέρες και αφήστε τα να στεγνώσουν στον ήλιο προτού τα ξαναφορέστε.

3. Πλένετε και στεγνώνετε καλά τα πόδια σας καθημερινά, χρησιμοποιώντας βαμβάκι με οινόπνευμα για να σκουπίσετε ανάμεσα στα δάκτυλα.

4. Φοράτε πάντα παπούτσια στους κοινόχρηστους χώρους όπως πισίνες, κοινά ντους κτλ.

Πώς θεραπεύονται οι μύκητες στα πόδια;

Η θεραπεία περιλαμβάνει τοπικά ή διά του στόματος αντιμυκητιασικά ή ένα συνδυασμό και των δύο. Ο ποδολόγος σας θα σας χορηγήσει τοπική αγωγή, όπως κρέμες ή σπρέι. Εάν η λοιμώξη επιμείνει, τότε ίσως χρειάζεται να παραπεμφθείτε σε δερματολόγο για περαιτέρω θεραπεία.

Ονυχοκρύπτωση

Τί είναι η ονυχοκρύπτωση;

Η ονυχοκρύπτωση, γνωστή και ως είσφρυση ονυχος, είναι μια πάθηση όπου το άκρο του νυχιού διεισδύει μέσα στο δέρμα του δακτύλου και μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή. Συνήθως επηρεάζεται το μεγάλο δάκτυλο και είναι φαινόμενο που παρατηρείται συχνά στους έφηβους.

Τί μπορεί να προκαλέσει τα γυρισμένα νύχια;

- Λανθασμένα υποδήματα. Μπορεί να προκαλέσουν επιπλέον πίεση στα δάκτυλα και στα νύχια, με αποτέλεσμα αυτά να μεγαλώνουν προς τα μέσα. Εάν γυμνάζεστε ή περπατάτε συχνά, τα πολύ στενά παπούτσια μπορεί να προκαλέσουν αυτό το πρόβλημα.
- Λανθασμένο κόψιμο νυχιών. Εάν τα νύχια δεν κόβονται σε ευθεία γραμμή, τότε είναι πιο πιθανό το νύχι να μεγαλώσει σε λάθος κατεύθυνση.

Ποιά είναι τα συμπτώματα αυτής της κατάστασης;

- Φλεγμονή, όπου το δάκτυλο εμφανίζεται φουσκωμένο, κόκκινο και κάποιες φορές με πύον.
- Εντονος πόνος, ειδικά όταν φοράτε



Φουσκάλες

Πώς δημιουργούνται οι φουσκάλες;

Οι φουσκάλες δημιουργούνται λόγω υπερβολικής ή συχνής τριβής του ποδιού με το παπούτσι, που μπορεί να είναι είτε λόγω ακανόνιστης βάδισης ή λανθασμένου παπουτσιού. Πολλές φορές δημιουργούνται φουσκάλες όπου υπάρχουν δυσμορφίες στο πόδι.

Ποιά είναι τα συμπτώματα;

- Φουσκάλα με υγρό, που είναι ένα στρώμα επιφάνειας που θα προστατεύει το δέρμα.
 - Σε κάποιες περιπτώσεις εκτός από υγρό, η φουσκάλα μπορεί να περιέχει και αίμα.
 - Η φουσκάλα είναι επώδυνη και προκαλεί αίσθημα καψίματος.
- Πώς μπορώ να αποφύγω τις φουσκάλες;
- Διατηρείτε τα πόδια σας στεγνά και καθαρά και φοράτε παπούτσια στο σωστό μέγεθος που να μη σας «κόβουν».
 - Αποφύγετε τη χρήση καινούριων υποδημάτων σε περιπτώσεις στις οποίες ξέρετε ότι θα σταθείτε ή θα περπατήσετε για πολύ χρόνο.
 - Ελέγξτε τα πόδια σας για τυχόν σημάδια κοκκινίλας ή τριβής. Αν διαπιστώσετε τέτοια σημάδια, τότε καλύψτε άμεσα την επιφάνεια



με επίδεσμο ή τοιρότο.

Πώς θεραπεύεται;

- Οι φουσκάλες θεραπεύονται από μόνες τους σε διάστημα 3 με 7 ημερών.
- Μην τρυπήστε τη φουσκάλα, καθώς υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης.
- Μην αφαιρέστε το δέρμα ακόμη και αν η φουσκάλα έχει σκάσει.
- Χρησιμοποιήστε αντισπιτικό για να καθαρίσετε την πληγή και επίθεμα για να προστατεύεται μέχρι να επουλωθεί
- Εάν υπάρχουν ενδείξεις μόλυνσης, συμβουλευτείτε τον ποδολόγο σας.