

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



**ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  
ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ**

**“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”**  
απο ένα φαρμακείο του δικτύου



Η κακοσμία των ποδιών είναι ένα θέμα που οδηγεί σε αμηχανία (καθώς συχνά συνδέεται με έλλειψη καθαριότητας), ωστόσο εμφανίζεται πολύ συχνά καθώς είναι το αποτέλεσμα μιας καθ' όλα φυσιικής διαδικασίας που είναι η εφίδρωση.

## Πού οφείλεται

Η κακοσμία προκαλείται από τον ιδρώτα που περνάει στα παπούτσια τα οποία φοράμε ξανά και ξανά πριν προλάβουν να στεγνώσουν. Πιο συγκεκριμένα, τα βακτήρια της επιδερμίδας διασπούν τον ιδρώτα και παράγουν οργανικά οξέα και ενώσεις θείου που δίνουν τη χαρακτηριστική κακή οσμή. Τα βακτήρια συνεχίζουν να πολλαπλασιάζονται μέσα στα παπούτσια ακόμα και όταν δεν τα φοράμε, ειδικά αν τα αποθηκεύσουμε σε σκοτεινό και όχι καλά αεριζόμενο χώρο πχ. ντουλάπι. Η υγρασία που έχει παραμείνει στα παπούτσια δεν μπορεί να εξατμιστεί. Έτσι αν φορέσουμε την επόμενη μέρα τα ίδια παπούτσια, δημιουργούμε το κατάλληλο περιβάλλον (ζεστό, υγρό και σκοτεινό) για την ανάπτυξη βακτηρίων και μυκήτων.

Τα συμπτώματα της κακοσμίας που πρέπει να αναγνωρίσουμε είναι:

- ✓ Διαρκής και έντονη εφίδρωση στο πέλμα και ανάμεσα στα δάκτυλα.

- ✓ Δυσάρεστη οσμή των ποδιών, των καλτσών και των παπουτσιών.
- ✓ Αίσθημα καύσου και κνησμού (φαγούρας) μεταξύ των δακτύλων (σε περίπτωση μυκητιασικής λοίμωξης).

## Αντιμετώπιση και πρόληψη

Η κακοσμία αντιμετωπίζεται εύκολα, ενώ μεγάλη σημασία έχουν οι καθημερινές συνήθειες προσωπικής υγιεινής που μπορούν να προλάβουν την εμφάνισή της. Πρακτικά, η σωστή υγιεινή είναι το κλειδί για την εξάλειψη των βακτηρίων.

- ✓ Πλένουμε τα πόδια μας καθημερινά με νερό και σαπούνι και στεγνώνουμε σχολαστικά, ειδικά ανάμεσα στα δάκτυλα.
- ✓ Αντιβακτηριδιακά σαπούνια ή ήπια αντισηπτικά διαλύματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το πλύσιμο των ποδιών αν χρειαστεί.
- ✓ Η χρήση αντιμυκητιασικής πούδρας απευθείας στο πόδι, μέσα στην κάλτσα ή και στο παπούτσι διατηρεί τα πόδια στεγνά και υγιή.
- ✓ Ειδικά αντιδρωτικά αποσμητικά σπρέι μπορούν να ψεκαστούν στο πέλμα ενώ αποσμητικές πούδρες μπορούν να εφορμοστούν τόσο απευθείας στα πέλματα όσο και στο εσωτερικό των παπουτσιών.
- ✓ Αλλάζουμε καθημερινά τις κάλτσες. Προτιμούμε τις βαμβακερές κάλτσες.
- ✓ Κυρίως όσον αφορά τα κλειστά παπούτσια, τα αφήνουμε σε ένα φωτεινό και καλά αεριζόμενο σημείο για 24 ώρες για να στεγνώσουν πριν τα αποθηκεύσουμε.
- ✓ Αποφεύγουμε να φοράμε το ίδιο ζευγάρι παπούτσια συνεχόμενες μέρες.
- ✓ Προτιμάμε παπούτσια που είναι φτιαγμένα από υλικά όπως το δέρμα και το ύφασμα, που επιτρέπουν στο πόδι να αναπνέει. Αποφεύγουμε τα πλαστικά παπούτσια.



Κάλοι και σκληρύνσεις μπορούν να δημιουργηθούν στο πέλμα αλλά και σε άλλα σημεία των αρθρώσεων ως μια αντίδραση του οργανισμού στη μεγάλη πίεση αλλά και στη τριβή του δέρματος με το έδαφος, με τα υποδήματα κλπ. Είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων αλλά κατά κύριο λόγο οφείλονται στα ακατάλληλα παπούτσια (πχ. στενά) και στη μεγάλη ταλαιπωρία των ποδιών (πχ. τρέξιμο, πολύωρη ορθοστασία σε σκληρές επιφάνειες).

- ✓ **Κάλοι:** σχηματίζονται συνήθως στο πάνω και πλαϊνό μέρος των δακτύλων των ποδιών. Χαρακτηριστικό τους είναι ο σκληρός τους πυρήνας (ρίζα) που προκαλεί πόνο καθώς πιέζει τα νεύρα που διασχίζουν τις βαθύτερες στοιβάδες του δέρματος.
- ✓ **Σκληρύνσεις:** οι επιφανειακές σκληρύνσεις δεν έχουν πόνο αλλά ενοχλούν στο περπάτημα. Εμφανίζονται συνήθως στη φτέρνα και στο μετατόρσιο.

### Πρόληψη

Η πρόληψη είναι το μεγαλύτερο βήμα στην αντιμετώπιση της εμφάνισης των κάλων και των σκληρύνσεων και βασίζεται κυρίως στη μείωση των μεγάλων πιέσεων που δέχεται το πόδι.

Οι συστάσεις των ποδολόγων – ποδιάτρων αναφέρουν:

- ✓ Επιλέγουμε άνετα παπούτσια που ταιριάζουν στο σχήμα του ποδιού. Ιδανικά πρέπει να έχουν σωστό πλάτος και περιθώριο ως και 1,5 εκατοστό μεταξύ του μακρύτερου δακτύλου και της μύτες του παπουτσιού.
- ✓ Προτιμούμε παπούτσια από μαλακά υλικά (πχ. μαλακό δέρμα).
- ✓ Αποφεύγουμε να αγοράσουμε και να φορέσουμε παπούτσια που δεν ήταν άνετα εξ αρχής.
- ✓ Προτιμούμε παπούτσια με χαμηλά και φαρδιά τακούνια ώστε να διανέμεται καλά το βάρος και να μην ασκούνται πιέσεις στο μετατόρσιο.
- ✓ Επιλέγουμε τη χρήση ειδικών πάτων που μειώνουν την πίεση και την τριβή και προσφέρουν ανακούφιση.
- ✓ Αποφεύγουμε να περπατάμε ξυπόλητοι.
- ✓ Αποφεύγουμε την πολύωρη ορθοστασία ή την πολύωρη κίνηση με λάθος παπούτσια.
- ✓ Διατηρούμε το δέρμα καθαρό και μαλακό με σωστή και συχνή περιποίηση των ποδιών.

### Αντιμετώπιση

Η πλειοψηφία των ανθρώπων δεν αντιμετωπίζουν τον κάλο ή την σκλήρυνση μέχρι ο πόνος να είναι αφόρητος ή μέχρι να αρχίσει η εμφάνισή τους να επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητες.

Για την αντιμετώπιση κάλων και σκληρύνσεων :

- ✓ Δεν αφήνουμε τους κάλους να χειροτερεύουν καθώς μπορεί να δημιουργήσουν εσωτερικό αιμάτωμα.
- ✓ Ένα ποδόλουτρο μερικών λεπτών (μέχρι 10λεπτά) με χλιαρό νερό βοηθά στο να μαλακώσουν οι σκληρύνσεις στα πόδια.
- ✓ Μία φορά την εβδομάδα, απομακρύνουμε τις σκληρύνσεις από τις φτέρνες, την κάτω πλευρά και τα πλάγια του πέλματος του ποδιού (με τη χρήση ελαφρόπετρας ή ράσπας).
- ✓ Ενυδατώνουμε καθημερινά τα πόδια με κρέμες/ αλοιφές που μαλακώνουν τις σκληρύνσεις.
- ✓ Εφαρμόζουμε ειδικά επιθέματα για κάλους και σκληρύνσεις.

**Καθώς υπάρχει πληθώρα προϊόντων στο εμπόριο, ζητούμε τη συμβουλή του φαρμακοποιού για την επιλογή των κατάλληλων προϊόντων για την κάθε περίπτωση.**



Τα σκασίματα στις φτέρνες είναι ένα πολύ συχνό, και κατά κύριο λόγο, αισθητικής φύσης πρόβλημα.

Μια διαταραχή στη φυσική ισορροπία λιπιδίων και υγρασίας, κάνει το δέρμα στις φτέρνες ξηρό και ανελαστικό.

Σταδιακά δημιουργούνται σκληρύνσεις, οι οποίες καταλήγουν σε σκασίματα λόγω της αυξημένης πίεσης και τριβής.

Αν τα σκασίματα είναι πιο βαθειά μπορεί να είναι επώδυνα και να προκαλέσουν ακόμη και αιμορραγία. Το περπάτημα, η πολύωρη ορθοστασία και η αυξημένη πίεση στις φτέρνες (πχ. τριβή με παπούτσια) αυξάνουν το αίσθημα του πόνου.

Τα σκασίματα στις φτέρνες μπορούν να εμφανιστούν τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά, με τις γυναίκες να έχουν το προβάδισμα.

Άλλοι παράγοντες προδιάθεσης είναι πχ. η ξηροδερμία, το μεγάλο σωματικό βάρος, η πολύωρη ορθοστασία, παθήσεις (πχ. σακχαρώδης διαβήτης, δερματίτιδες κλπ.), ορισμένα φάρμακα

καθώς επίσης και η επιλογή των παπουτσιών (παπούτσια με λεπτούς πάτους, ψηλοτάκουνα με κακή εφαρμογή, ανοικτά στη φτέρνα παπούτσια).

### Αντιμετώπιση και πρόληψη

- ✓ Στα πρώτα σημάδια σκασίματος τα πόδια πρέπει να ενυδατώνονται με πλούσιες κρέμες και αλοιφές.
- ✓ Χλιαρά ποδόλουτρα με την προσθήκη αλάτων ή ειδικών προϊόντων για τη χρήση αυτή, ενυδατώνουν το δέρμα, μειώνουν τους πόνους και αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος.
- ✓ Χρησιμοποιούμε ελαφρόπετρα ή ειδική ράσπα για να απομακρύνουμε το παχύ και ξηρό δέρμα (νεκρά κύτταρα). Προτιμούμε να το κάνουμε σε νωπό και όχι απευθείας σε στεγνό δέρμα.
- ✓ Άλλα προϊόντα απολέπισης είναι τα ειδικά για τα πόδια scrubs και peeling. Σε καμία περίπτωση δεν χρησιμοποιούμε αιχμηρά αντικείμενα όπως ξυράφια γιατί αυξάνεται ο κίνδυνος τραυματισμού και δημιουργείται μεγαλύτερο πρόβλημα υπερκεράτωσης.
- ✓ Προτιμούμε ειδικά, απαλά καθαριστικά προϊόντα στο ντους, τα οποία δεν περιέχουν σαπούνι και έχουν pH κατάλληλο για το αφυδατωμένο δέρμα.
- ✓ Η επίτευξη ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους μειώνει την περίσσεια πίεσης που ασκείται στις φτέρνες.
- ✓ Αποφεύγουμε την πολύωρη ορθοστασία, κυρίως όταν φοράμε ακατάλληλα παπούτσια.
- ✓ Επιλέγουμε τα σωστά υποδήματα, που δεν ασκούν πιέσεις στο πόδι, κατανέμουν σωστά το βάρος και προσφέρουν υποστήριξη στη φτέρνα.
- ✓ Εφαρμόζουμε ειδικούς πάτους σιλικόνης/ πολυμερούς γέλης ή ορθοτικά βοηθήματα για να αποφορτίσουμε το σημείο.



Οι φουσκάλες αποτελούν αντίδραση του οργανισμού στην αιφνίδια και συνεχή τριβή. Στα πόδια δημιουργούνται κατά κύριο λόγο από τη ζέστη, τον ιδρώτα και την τριβή που αναπτύσσεται στο δέρμα. Τα πρώτα συμπτώματα που υποδηλώνουν ότι κάποια φουσκάλα αρχίζει να σχηματίζεται είναι η ερυθρότητα, το αίσθημα ενόχλησης ή και κνησμού σε κάποια κίνηση, ο ερεθισμός και ο πόνος.

Σταδιακά, η επιδερμίδα διαχωρίζεται από την κατώτερη στοιβάδα του δέρματος και το κενό που δημιουργείται ενδιάμεσα γεμίζει με καθαρό, άχρωμο υγρό. Αυτό το υγρό λειτουργεί προστατευτικά στην πληγή από την πρόσθετη πίεση. Από την άλλη, η εξωτερική μεμβράνη της φουσκάλας προστατεύει την πληγή από σκόνες, ξένα σωματίδια και μικροοργανισμούς.

### Αντιμετώπιση

Οι περισσότερες φουσκάλες συνήθως διαρκούν από 3 ως 7 ημέρες και υποχωρούν με φυσικό τρόπο αν περιοριστεί το αίτιο που τις προκαλεί. Είναι πολύ σημαντικό να δράσουμε γρήγορα με την **πρώτη ενόχληση ή τριβή** καθώς οι φουσκάλες δημιουργούνται πολύ γρήγορα.

- ✓ Σταματάμε το περπάτημα / τρέξιμο, ελέγχουμε τα πόδια μας για σημεία ενόχλησης και εφαρμόζουμε προληπτικά κάποιο προστατευτικό επίθεμα.
- ✓ **Αν έχει δημιουργηθεί φουσκάλα**, αποφεύγουμε να την σπάσουμε μόνοι μας! Μια τέτοια προσέγγιση, αν δεν ακολουθηθούν τα σωστά βήματα αντισηψίας, αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο μόλυνσης.
- ✓ Εφαρμόζουμε ειδικούς δακτύλιους τσόχας που περικλύουν τη φουσκάλα ή άλλα προϊόντα προστατευτικά που υπάρχουν στο φαρμακείο, ακόμη και ένα απλό λευκοπλάστ που επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει.
- ✓ Καλύπτουμε την περιοχή με έναν επίδεσμο ή κάποιο επίθεμα με ήπια συμπίεση. Το επίθεμα προστατεύει από την πίεση των παπουτσιών, αποτρέπει πρόσθετη τριβή και απομονώνει το δέρμα από τη σκόνη και τα βακτήρια, που μπορεί να εισχωρήσουν στην πληγή.

### Πρόληψη

- ✓ Φροντίζουμε τα παπούτσια να εφαρμόζουν σωστά, να μη σφίγγουν το πόδι και να μην έχουν ραφές που τρίβονται με το δέρμα.
- ✓ Τα παπούτσια πρέπει να είναι άνετα, κυρίως όταν περπατάμε, χορεύουμε ή τρέχουμε πολύ.
- ✓ Αγοράζουμε καινούργια παπούτσια το απόγευμα, όταν τα πόδια είναι κουρασμένα. Έτσι, όταν φοράμε τα παπούτσια το πρωί το πόδι έχει περισσότερο χώρο να απλωθεί όσο περνά η ημέρα.
- ✓ Φοράμε τα καινούργια παπούτσια για λίγες ώρες για μερικές ημέρες πριν τα φορέσουμε πρώτη φορά για πολλές ώρες μέσα στην ίδια ημέρα.
- ✓ Ελέγχουμε τα παπούτσια και τις κάλτσες για ξένα σωματίδια που μπορεί να προκαλέσουν τριβές.
- ✓ Διατηρούμε τα πόδια μας καθαρά και στεγνά.
- ✓ Κρατάμε το δέρμα μας ενυδατωμένο άρα περισσότερο ανθεκτικό σε τριβές και κατ' επέκταση σε δημιουργία φουσκαλών.
- ✓ Τις πολύ ζεστές μέρες αποφεύγουμε να μένουμε πολλές ώρες με τα ίδια παπούτσια, κυρίως όταν είναι κλειστά.
- ✓ Αλλάζουμε πιο συχνά κάλτσες, ειδικά όταν περπατάμε πολύ ώρα.



Το κότσι είναι η παραμόρφωση του μεγάλου δακτύλου του ποδιού, όπου το μεγάλο δάκτυλο κλίνει προς τα υπόλοιπα δάκτυλα ενώ το πρώτο μετατόριστο στρέφεται προς την αντίθετη κατεύθυνση, δημιουργώντας μια εξόστωση (εξόγκωμα).

Το κότσι μπορεί να συνοδεύεται από δυσφορία λόγω της τριβής με τα παπούτσια αλλά και δυσκολία στη βάδιση λόγω του πόνου που προκαλείται.

Η συνηθέστερη αιτία σχηματισμού του κοτσιού είναι η παρατεταμένη χρήση στενών και ακατάλληλων υποδημάτων.

Σύμφωνα με τους ορθοπαιδικούς, ακατάλληλα θεωρούνται τα παπούτσια με στενή μύτη και ψηλό τακούνι (πάνω από 5 εκατοστά), που σπρώχνουν τα δάκτυλα σε αφύσικη θέση και πιέζουν το μετατόριστο.

Η επιλογή τέτοιων υποδημάτων γίνεται από το γυναικείο φύλο, για το λόγο αυτό το κότσι εμφανίζεται στις γυναίκες 9 φορές συχνότερα από ότι στους άνδρες.

Άλλοι παράγοντες που ευθύνονται για το κότσι είναι:

- ✓ Κληρονομικότητα (σε ποσοστό 70%)
- ✓ Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- ✓ Πλατυποδία
- ✓ Επίπονες και έντονες για τα πέλματα δραστηριότητες π.χ. αθλητικές δραστηριότητες χωρίς τα κατάλληλα υποδήματα

### Αντιμετώπιση

- ✓ Στις πρώτες ενδείξεις δημιουργίας κοτσιού, η σταθεροποίηση του ποδιού είναι σημαντική. Αυτό γίνεται κατά κύριο λόγο με ορθοπεδικά βοηθήματα π.χ. διορθωτικά καλτσάκια, λάστιχα, νάρθηκες, που συνήθως φορούνται στον ύπνο.
- ✓ Εφαρμόζουμε προστατευτικά επιθέματα στο κότσι για τη μείωση των τριβών.
- ✓ Τοποθετούμε διαχωριστήρες δακτύλων με επικάλια.
- ✓ Δοκιμάζουμε ειδικά πέλματα μεταταρσαλγίας.
- ✓ Προτιμούμε φαρδύτερα και μαλακά παπούτσια χωρίς μεγάλο τακούνι.
- ✓ Αν το σημείο είναι ερυθρό και ευαίσθητο στον πόνο, συνίσταται η εφαρμογή πάγου, η ξεκούραση και η λήψη αντιφλεγμονωδών φαρμάκων.

Τα παραπάνω είναι συντηρητικά μέτρα που βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων και στην επιβράδυνση της εξέλιξης του κοτσιού, ωστόσο δεν μπορούν να επιδιορθώσουν την παραμόρφωση.

### Πρόληψη

- ✓ Φοράμε τα κατάλληλα παπούτσια, πιο φαρδιά ώστε το πόδι να μην πιέζεται ούτε να στριμώχνονται τα δάκτυλα.
- ✓ Αποφεύγουμε τη συχνή χρήση παπουτσιών με υψηλά τακούνια. Στα παπούτσια που φοράμε καθημερινά δεν πρέπει το τακούνι να ξεπερνάει τα 5 εκατοστά.
- ✓ Ασκήσεις στις κνήμες/ γάμπες για την ενίσχυση των μυών του ποδιού.



Μετά από μια δύσκολη και κουραστική ημέρα, και κυρίως το καλοκαίρι, πολλά άτομα παρατηρούν ότι, τα πόδια τους πρήζονται περισσότερο και τα αισθάνονται «βαριά».

Η ζέστη και οι υψηλές θερμοκρασίες προκαλούν τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων. Αυτό απορρυθμίζει την ισορροπία των υγρών στο σώμα. Τα υγρά λιμνάζουν και προκαλούν το πρήξιμο.

Στην περιοχή που εμφανίζεται το πρήξιμο, το δέρμα μπορεί να εμφανίζεται γυαλιστερό, τραηγμένο ή και ελαφρώς ερυθρό.

### Αντιμετώπιση

Όταν τα πόδια πρήζονται, ιδίως το καλοκαίρι:

- ✓ Αποφεύγουμε τα στενά παπούτσια και τις σφιχτές κάλτσες, κυρίως αυτές που τελειώνουν στο γόνατο.
- ✓ Αποφεύγουμε την πολύωρη ορθοστασία. Αν κάνουμε καθιστική εργασία, σηκωνόμαστε ανά τακτά διαστήματα για να βοηθήσουμε τη φλεβική και λεμφική λειτουργία.
- ✓ Αποφεύγουμε την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο και σε υψηλές θερμοκρασίες.
- ✓ Η ήπια μορφή άσκησης βοηθά στην ανακατανομή των υγρών πχ. περπάτημα, κολύμβηση, ποδηλασία.
- ✓ Ξεκουράζουμε τα πόδια μας - τα ανασηκώνουμε πάνω από το ύψος της καρδιάς με τη βοήθεια μαξιλαριών για να αποσυμφορήσουμε την περιοχή.
- ✓ Περιορίζουμε το αλάτι στη διατροφή επειδή ευνοεί την κατακράτηση υγρών.
- ✓ Καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά, που έχουν διουρητικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Επιπλέον, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βοηθούν στην καλή υγεία των αγγείων.
- ✓ Το ποδόλουτρο με κρύο νερό (ή με εναλλαγές κρύου και ζεστού νερού) ανακουφίζει τα πρησμένα πόδια. Κάνουμε μασάζ στα πέλματα, στους αστραγάλους και το κουντεπιέ για την αποσυμφόρηση του λεμφικού συστήματος.

**Οι ευρυαγγείες** είναι μια παθολογική διάταση των τριχοειδών αγγείων (επιφανειακών μικρών φλεβών) των ποδιών και συχνά αποτελούν την πρώτη εκδήλωση αυξημένης φλεβικής πίεσης στα κάτω άκρα.

Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για τα διεσταλμένα αγγεία του δέρματος που έχουν υποστεί κάποια βλάβη. Τα αγγεία είναι ορατά κάτω από την επιδερμίδα και όταν «σπάνε», αποκτούν μπλε, μωβ ή κόκκινο χρώμα ενώ συνήθως διακλαδώνονται με αραχνοειδή μορφή.



Εμφανίζονται συνήθως στους μηρούς, τις κνήμες, πίσω από το γόνατο, γύρω από τους αστραγάλους και τα άκρα πόδια, αλλά και σε άλλα σημεία του σώματος όπως το πρόσωπο.

Σε αντίθεση με τις ευρυαγγείες, **οι κιρσοί** είναι το αποτέλεσμα της επιμήκυνσης και της διάτασης των φλεβών που βρίσκονται στο υποδόριο λίπος κάτω από την επιδερμίδα.

Οι κιρσοί είναι ένδειξη ότι τα τοιχώματα του φλεβικού συστήματος είναι αδύναμα και ότι οι βαλβίδες που βρίσκονται στο εσωτερικό τους, και επιτρέπουν τη ροή του αίματος προς την καρδιά, δυσλειτουργούν.

- ✓ Συνήθως έχουν διάμετρο μεγαλύτερη των 3 χιλιοστών (μεγαλύτερη από τις ευρυαγγείες).
- ✓ Ποικίλλουν σε μέγεθος ανάλογα το βαθμό αλλοίωσης του τοιχώματός τους (από ελάχιστα διαπλευσμένες φλέβες μέχρι πολύ ελικοειδείς φλέβες).
- ✓ Έχουν «οφιοειδή» ανάπτυξη.
- ✓ Εμφανίζονται στις κνήμες/γάμπες και τους αστραγάλους.

Σταδιακά, και όσο το πρόβλημα γίνεται χρόνιο, τα τυπικά συμπτώματα είναι:

- ✓ Έντονη δυσμορφία των φλεβών (εξογκώματα του δέρματος αντιληπτά με την όραση και την αφή).
- ✓ Αίσθημα βάρους ή και πόνου.
- ✓ Οίδημα σε γάμπες και γύρω από τους αστράγαλους.
- ✓ Αίσθημα καύσου ή/και κνησμού.
- ✓ Αίσθημα νυγμών («τσιμπημάτων -τρυπημάτων από καρφίτσα») ή μουδιάσματος.
- ✓ Εύκολη κόπωση / αίσθημα ότι τα πόδια είναι «βαριά».
- ✓ Μυϊκές κράμπες.

Όλα τα συμπτώματα επιδεινώνονται με τη ζέστη και την έκθεση στον ήλιο, αλλά και από την παρατεταμένη орθοστασία ή τις πολλές ώρες δουλειάς με κίνηση.

### Παράγοντες προδιάθεσης και επιδείνωσης

Σύμφωνα με μελέτες, μετά τα 40 έτη, έως και το 50% του πληθυσμού εμφανίζει δικτυωτούς κιρσούς ή και ευρυαγγείες ενώ περίπου το 15% εμφανίζει κιρσούς σοβαρής μορφής. Η αιτιολογία εμφάνισης ευρυαγγειών και κιρσών δεν είναι πάντα σαφώς καθορισμένη. Οι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση ή στην επιδείνωσή τους είναι το φύλο, η ηλικία, η κληρονομικότητα, οι ορμονικές διαταραχές, τα αντισυλληπτικά, η εγκυμοσύνη, η παχυσαρκία, η πολύωρη орθοστασία, το κάπνισμα, ο σαχαρώδης διαβήτης αλλά και φυσικά αίτια όπως τοπικοί μικροτραυματισμοί.

### Επιπτώσεις

**Ευρυαγγείες:** Η όψη τους προκαλεί αισθητικής φύσης προβλήματα ωστόσο δεν παρουσιάζουν κάποια άλλη επιπλοκή.

**Κιρσοί:** Σε αντίθεση με τις ευρυαγγείες, οι κιρσοί αποτελούν πάθηση, που εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου. Οι κιρσοί τείνουν να **αυξάνονται** σε μέγεθος και σε αριθμό, ενώ αν δεν αντιμετωπιστούν μπορεί να οδηγήσει σε αλλοιώσεις του λίπους και του δέρματος της περιοχής, αιμορραγία ακόμη και θρόμβωση.

### Αλλαγές στον τρόπο ζωής

Για τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος αλλά και για τη μείωση του πόνου και του οιδήματος στα πόδια:

- ✓ Ανυψώνουμε τα πόδια (πχ. με ένα μαξιλάρι στο τραπέζακι του σαλονιού). Η ανύψωση βοηθά την καλύτερη αιμάτωση και αποσυμφορεί το οίδημα.
- ✓ Στα σημεία όπου νιώθουμε την περιοχή του ποδιού θερμή και με πόνο μπορούμε να εφαρμόσουμε ένα κρύο επίθεμα για λίγα λεπτά.
- ✓ Φοράμε κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης.
- ✓ Ασκούμαστε σε καθημερινή βάση και διατηρούμε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος.
- ✓ Δεν ξεχνάμε την ενυδάτωση του οργανισμού.
- ✓ Αποφεύγουμε τα ζεστά μπάνια και την έκθεση στη θερμότητα
- ✓ Εφαρμόζουμε αντιηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας και προστατεύουμε το δέρμα από τα ηλιακά εγκαύματα.
- ✓ Αποφεύγουμε να παραμένουμε πολλές ώρες όρθιοι ή σε καθιστή θέση (όπου δεν μπορούμε να τεντώσουμε τα πόδια μας).
- ✓ Αποφεύγουμε τα στενά και σφικτά ρούχα που δυσχαιρένουν την κυκλοφορία του αίματος ή τα στενά παπούτσια που πιέζουν το πόδι.
- ✓ Εφαρμόζουμε ειδικές κρέμες και gel για γάμπες και πόδια που τονώνουν τη φλεβική κυκλοφορία και έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.
- ✓ Επιλέγουμε συμπληρώματα διατροφής που ενισχύουν τα αγγειακά τοιχώματα, βελτιώνουν το φλεβικό τόνο, μειώνουν το οίδημα και έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες.



Οι μυκητιάσεις είναι λοιμώξεις που οφείλονται σε μύκητες. Οι μύκητες είναι μικροοργανισμοί που αναπτύσσονται όταν βρουν τις κατάλληλες συνθήκες και προσβάλλουν διάφορα σημεία του σώματος ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου.

Οι δερματοφυτίες είναι η συχνότερη μορφή μεταδοτικών μυκητιάσεων. Οι μύκητες που τις προκαλούν, γνωστοί ως δερματόφυτα, μπορούν να μολύνουν έναν οργανισμό χωρίς να προϋποθέτουν την ύπαρξη κάποιας εισόδου στο δέρμα όπως μια ανοικτή πληγή.

Το καλοκαίρι αποτελεί την κατ' εξοχήν εποχή των μυκητιάσεων. Ο υγρός και ζεστός καιρός ευνοεί την ανάπτυξη και τη μετάδοση των μυκήτων. Η εμφάνισή τους ευνοείται επίσης από εξωγενείς παράγοντες πχ. επαφή με μολυσμένα άτομα, ζώα, αντικείμενα και επιφάνειες αλλά και από ενδογενείς παράγοντες πχ. εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, κακή κυκλοφορία του αίματος, σακχαρώδης διαβήτης κλπ.

### Πόδι του Αθλητή

Γνωστή ως το «πόδι του αθλητή», πρόκειται για μια συχνή μορφή μυκητιάσης.

Συνήθως προσβάλλονται τα διαστήματα μεταξύ των δακτύλων αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις προσβάλλεται και όλο το πέλμα. Συνοδεύ-

εται από έντονο κνησμό και φλεγμονή και υγρασία στο δέρμα. Καθώς η λοίμωξη εξελίσσεται, το δέρμα μαλακώνει.

Σταδιακά οι άκρες της μολυσμένης περιοχής γίνονται λευκές και αρχίζει η απολέπιση. Οι ρωγμές που συχνά δημιουργούνται αποτελούν πύλη εισόδου για παθογόνα βακτήρια, οδηγώντας σε δευτερεύουσες φλεγμονές.

### Ονυχομυκητίαση

Μυκητίαση που προσβάλλει τα νύχια τόσο των ποδιών (μεγαλύτερη συχνότητα) όσο και των χεριών.

Αρχικά παρουσιάζεται μια λευκή ή κίτρινη κηλίδα κάτω από την επιφάνεια του νυχιού.

Καθώς η μυκητίαση επεκτείνεται, μπορεί να προκαλέσει αποχρωματισμό, παραμόρφωση της επιφάνειας του νυχιού (πχ. πάχυνση), διαχωρισμό από το δέρμα και σπάσιμο του νυχιού.

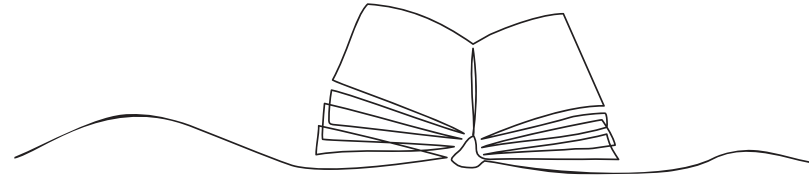
Συχνά το δέρμα γύρω από το νύχι είναι ευαίσθητο.

### Αντιμετώπιση

- ✓ Τοπική θεραπεία με αντιμυκητιασικές κρέμες/αλοιφές/gel/σπρέι.
- ✓ Η από στόματος αγωγή ενδείκνυται σε ορισμένες περιπτώσεις ονυχομυκητίασης καθώς και όπου η τοπική θεραπεία δεν είναι αποτελεσματική ή η λοίμωξη είναι επίμονη.
- ✓ Σε σοβαρές φλεγμονές με έντονο κνησμό μπορεί να συνταγογραφηθούν στεροειδή φάρμακα για τοπική χρήση ή ακόμη και συνδυασμός στεροειδούς με αντιμυκητιασικό φάρμακο.
- ✓ Στην ονυχομυκητίαση, συστήνεται η θεραπεία με φαρμακευτικό βερνίκι νυχιών. Το νύχι πρέπει επίσης να λιμάρεται ώστε να μπορεί το φάρμακο να περάσει στις ενδότερες στοιβάδες του νυχιού.
- ✓ Σημαντικό είναι η αντιμυκητιασική θεραπεία να ακολουθείται συστηματικά για το σωστό χρονικό διάστημα! Η μεγάλη διάρκεια της αγωγής (για παράδειγμα 12 εβδομάδες για την ονυχομυκητίαση των ποδιών) μπορεί να αποθαρρύνει τον ασθενή οδηγώντας στη χρονική παράταση της μόλυνσης.

## Πρόληψη

- ✓ Τα πόδια πρέπει να πλένονται καθημερινά με σαπούνι και νερό.
- ✓ Τα σημεία μεταξύ των δακτύλων των ποδιών πρέπει να στεγνώνονται καλά.
- ✓ Τα νύχια των ποδιών πρέπει να είναι κοντά, στεγνά και καθαρά.
- ✓ Για τη σωστή εφαρμογή της θεραπείας με το φαρμακευτικό βερνίκι, το προσβεβλημένο νύχι δεν πρέπει να βάζεται (για τις γυναίκες).
- ✓ Βεβαιωνόμαστε ότι τηρούνται οι κανόνες υγιεινής και αποστείρωσης στους χώρους π.χ. αισθητικής που επισκεπτόμαστε.
- ✓ Οι κάλτσες πρέπει να αλλάζονται συχνά. Προτιμούμε τις βαμβακερές κάλτσες γιατί απορροφούν τον ιδρώτα.
- ✓ Δεν κυκλοφορούμε ξυπόλητοι γύρω από πισίνες, αποδυτήρια, ντουζιέρες και άλλους δημόσιους χώρους.
- ✓ Προτιμάμε παπούτσια από υλικό που επιτρέπει στο πόδι να αναπνέει.
- ✓ Τους θερινούς μήνες, αν πρέπει να φορέσουμε κλειστά, στενά ή αθλητικά παπούτσια μπορούμε να τα ψεκάσουμε εσωτερικά με αντιμυκητιασικό σπρέι ή πούδρα.
- ✓ Παλιά παπούτσια που έχουν φορεθεί σε προηγούμενη λοίμωξη των ποδιών ή των νυχιών, μπορεί να φιλοξενούν σπόρους από μύκητες και ιδανικά δεν πρέπει να φοριούνται.
- ✓ Δεν μοιραζόμαστε με άλλους πετσέτες, κάλτσες, παπούτσια αλλά ούτε και προσωπικά είδη περιποίησης π.χ. ψαλιδάκια για νύχια.
- ✓ Αν το πόδι ιδρώνει πολύ, ειδικές απορροφητικές πούδρες (με ή χωρίς αντιμυκητιασικά συστατικά) μπορούν να χρησιμοποιηθούν προληπτικά.
- ✓ Η καλή ρύθμιση του σακχάρου σε διαβητικούς ασθενείς είναι σημαντική στην πρόληψη ή καλύτερη διαχείριση της θεραπείας.



- <https://www.podiatrist-society.gr/>
- <https://carnationfootcare.co.uk/>
- <https://www.nhs.uk/conditions/>
- <https://healthify.nz/health-a-z>





Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Ενημερωθείτε από το  
πλησιέστερο φαρμακείο  
Green Pharmacy ή  
σκανάρετε ΕΔΩ



[www.greenpharmacies.gr](http://www.greenpharmacies.gr)