

повязку. Если через три-четыре дня оно не начало заживать, обратитесь к врачу. Ежедневно мойте ноги теплой (не горячей) водой. Тщательно и осторожно вытирайте. Если кожа становится сухой, пользуйтесь увлажняющим кремом, чтобы кожа не трескалась.



Russian
March 23

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

УХАЖИВАЙТЕ ЗА СТОПАМИ НАДЛЕЖАЩИМ
ОБРАЗОМ

Give your feet the care they deserve

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Независимо от возраста, если у вас здоровые ноги, это способствует тому, что вы продолжаете быть активными и энергичными. Но около 40 процентов населения Австралии страдает от болезненных явлений, которые, если их не лечить, с возрастом приводят к потере мобильности и независимости. Не ждите, пока у вас начнутся проблемы, чтобы вы могли понять, насколько важно иметь здоровые стопы. Ниже приводится несколько советов по уходу за ступнями, рекомендованных Австралийской ассоциацией штата Новый Южный Уэльс по заболеваниям стоп.

Носите подходящую обувь. Ношение правильно подобранной обуви в дестве предотвращает проблемы в будущем. Вот, что нужно помнить, когда вы выбираете обувь для ребенка: покупайте туфли, в которых достаточно места для пальцев - расстояние между самым длинным пальцем и носком обуви должно быть на ширину большого пальца. Но не покупайте обувь “на вырост” - слишком большая обувь может быть причиной проблем. Обувь должна хорошо сгибаться у свода стопы и в то же время хорошо поддерживать пятку.

У взрослых продолжительное ношение обуви на высоких каблуках приводит к болям в пояснице, ногах и стопах, а также к тому, что пальцы становятся скрюченными. Чтобы этого не происходило, старайтесь одевать обувь на высоких каблуках только в особых случаях и тогда, если вы знаете, что большую часть времени будете сидеть. Для повседневного ношения и для танцев пользуйтесь обувью на низком каблуке, которая хорошо поддерживает стопу. Особенно важно для пожилых людей носить удобную, хорошо облегающую ногу обувь на низком каблуке - в свободных спадающих туфлях, тапочках или открытых сандалиях легко упасть. Иногда пожилым людям становится трудно ходить, так как у них с возрастом исчезает естественная “подушка” на своде стопы.

Имеются специальные прокладки, которые вкладываются в обувь, их можно приобрести у ортопеда.

Как бороться с широко распространенными проблемами.

Мозоли - это наросты ороговелой кожи на пальцах и стопах. Они образуются из-за того, что какая-то одна часть стопы несет на себе всю нагрузку - результат ношения неправильно подобранной обуви и изменения формы стопы. Если образовались мозоли, обратитесь к ортопеду, специализирующемуся на заболеваниях стоп, - если это запустить, это только ухудшит положение. То же относится и к так называемым “косточкам” - болезненным опухолям на суставе большого пальца. Если у вас есть эта проблема или опухоль только появляется, обратитесь к ортопеду за советом. Вростание ногтя происходит тогда, когда края ногтя врезаются в мясо, вызывая воспаление и боли. Чтобы этого избежать, ногти нужно срезать прямо, без закругления, в уровень с пальцем. Не носите тесную обувь.

Если у вас диабет. В этом случае уход за стопами особенно важен. Так как это заболевание поражает нервные окончания в стопах, человек может и не знать о том, что у него на ноге порез, волдырь или какая-то другая травма. Другая проблема состоит в том, что диабет нарушает циркуляцию, что означает, что любая травма, несмотря на то, что она и незначительна, дольше заживает и туда может попасть инфекция. Это кажется незначительным, но такие мелкие травмы могут привести к осложнениям и даже к ампутации стопы или ноги, если их вовремя не лечить.

Поэтому так важно проверять стопы ежедневно на предмет обнаружения травмы или воспаления. Если вам плохо видна какая-либо часть стопы, возьмите зеркало. Любой волдырь, порез или царапину нужно обработать антисептиком и наложить на это место стерильную