

Пружите својим стопалима заслужену
негу
Give your feet the care they deserve

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања
чланка, али се касније не проверавају нити исправљају.
Стога је потребно да их увек проверите у телефонском
именику.

Без обзира на године, јаке и здраве ноге омогућују вам да останете активни и енергични. Али око 40 одсто становника Аустралије има проблеме са ногама који, ако се на време не отклоне могу да онемогуће кретање и да вас у старости учине зависним од других. Не чекајте да се нешто догоди са вашим ногама да бисте увидели колико вам оне вреде. Ево неколико препорука стручњака удружења за подијатрију - **Australian Podiatry Association, NSW** о томе како да водите рачуна о својим ногама.

Носите удобну обућу. Ако од детињства носите исправну одбућу спречићете многе проблеме касније у животу. Важно је да кад бирате обућу за децу имате на уму следеће: купујте обућу која оставља доста простора за прсте на врху - оставите простора ширине палца између најдужег прста и врха ципеле. Али немојте куповати превелике ципеле док »нога порасте« јер и превелике ципеле могу да изазову проблеме. Ципеле морају бити еластичне на средини табана и морају пружити чврсту потпору за пету.

За одрасле, високе штикле - ако се стално носе - могу да доведу до болова у крстима, стопалима и листовима, а могу изазвати и кривљење прстију. Да бисте то избегли носите високе штикле само у изузетним приликама или кад знате да ћете више седети него ходати или стајати. За сваки дан (и плес) изаберите ципеле са ниским штиклама које пружају солидан ослонац. Посебно је важно за старије људе да носе удобне, али не превелике ципеле са нском штиклом које пружају сигуран ослонац, јер се лако падне у ципелама које не стоје уз ногу или у папучама. Код старијих људи долази и до трошења природног меканог ткива на јабучици стопала па свако кретање за њих представља проблем. Међутим, за отклањање овог проблема подијатри препоручују да се у ципелу стави специјални уложак који служи као јастуче за ногу.

Како отклонити уобичајене проблеме са стопалима. Жуљеви и курје очи често се јављају на задебљалој кожи стопала. Ова задебљања јављају се на местима стопала па која належа највећа тежина - што је резултат ношења лоших, неудобних ципела или неправилности у облику стопала. Ако жуљеви и задебљања не пролазе, обратите се подијатру јер стање може да се погорша. Исто важи и за задебљања и курје очи на палчевима. Ако приметите да се ова задебљања јављају, тражите помоћ подијатра. Када крајеви ноктију палца урастају у месо долази до отицања и јаких болова. Да бисте то избегли сеците нокте равно - упоредо са врхом палца и избегавајте тесне ципеле..

Ако патите од шећерне болести. Нега стопала је посебно важна. Пошто дијабетес погађа нервне завршетке на ногама, лако долази до тога да жуљеви, задебљања и друге повреде прођу незапажено. Уз то, дијабетес угрожава циркулацију крви у периферним деловима тела што значи да ма како мала повреда на стопалима, она се тешко залечује и лако може да се инфицира. Иако су то нанзглед мали проблемни, ове повреде - ако се на време не лече - могу довести до таквих компликација да је ампутација стопала или читаве потколенице једини излаз. Зато је за шећераше важно да сваког дана провере да ли има било каквих озледа, отицања или болова. Ако не можете да видите све делове стопала, употребите огледало. Очистите жуљеве, посекотине и огреботине антисептичким средством и покријте стерилном газом. Ако рана не зарасте за три-четири дана обавезно се обратите лекару. Сваког дана перите ноге топлом (не врућом) водом. Дорбо их осушите. Ако приметите претерано исушивање, мажите стопала влажним кремом да не би дошло до пуцања коже.