

Podologia



Zanim zdejmniemy buty

Wysoka temperatura i zwiększona aktywność fizyczna sprawiają, że znów aktualny staje się temat nadmiernej potliwości stóp. Jak można zaradzić tej uciążliwej dolegliwości?

Pocenie się jest naturalnym procesem fizjologicznym służącym obniżeniu temperatury ciała. Na skórze znajduje się około 3 milionów gruczołów potowych, najwięcej na wewnętrznej stronie dłoni i na podszewkach stóp. Dlatego też w tych właśnie miejscach najdotkliwiej odczuwamy skutki nadpotliwości.

Gruczoły potowe dzielą się na gruczoły ekrynowe, które są rozmieszczone na całej skórze i apokrynowe – związane z mieszkami włosowymi, występujące w okolicy pach, pachwin, narządów płciowych, odbytu, brodawek sutkowych i powiek. Różnią się mechanizmem wydzielania potu. Gruczoły potowe zbudowane są z części wydzielniczej, wyprowadzającej i ujścia. W gruczołach ekrynowych wydzielanie potu odbywa się ze zniszczeniem komórek części wydzielniczej, a w gruczołach apokrynowych komórki wydzielnicze w przebiegu uwalniania potu nie ulegają całkowitemu zniszczeniu. Ujścia gruczołów ekrynowych znajdują się na powierzchni naskórka, apokrynowych zaś w kanale włosowym lub naskórku. Ciekawostką jest, że czynność gruczołów apokrynowych rozpoczyna się dopiero w okresie pokwitania. Gruczoły ekrynowe odgrywają istotną rolę w procesie termoregulacji organizmu.

Proces pocenia nasila się, gdy temperatura otoczenia przekracza 31°C albo w przypadku przegrzania organizmu, także działanie odpowiednimi bodźcami na nerwy obwodowe w danej okolicy ciała może nasilić bądź zahamować czynność występujących tam gruczołów.

Duży wpływ na ich funkcjonowanie ma ośrodkowy układ nerwowy, gdyż odpowiada on między innymi za pocenie emocjonalne, zwłaszcza w obrębie dłoni, stóp i twarzy. Pot jest wydzieliną gruczołów potowych, składa się głównie z wody z dodatkiem soli, mocznika, kwasu mlekowego, węglowodanów, tłuszczów i związków mineralnych, takich jak: potas, wapń, magnez, żelazo. Jego skład jest zmienny – uzależniony od diety, warunków klimatycznych, czynników hormonalnych, schorzeń.

Przyczyny dolegliwości

Nadmierna potliwość stóp może być spowodowana wewnętrznymi zaburzeniami organizmu, takimi jak choroby metaboliczne (cukrzyca, otyłość, nadczynność tarczycy), choroby neurologiczne czy niektóre choroby zakaźne. Problem z większym natężeniem występuje w okresie dojrzewania oraz w okresie przekwitania – jest skutkiem burzy hormonów w organizmie. Ta przykra

dolegliwość częściej dotyka osoby nerwowe, żyjące w stresie, mające zaburzenia emocjonalne. Również intensywny wysiłek fizyczny związany z pracą czy uprawianiem sportu zwiększa produkcję potu. Kolejną przyczyną nadpotliwości bywa dieta, spożywanie dużych ilości ostrych przypraw, takich jak: pieprz, papryka, curry, goździki czy chili. Równie często zwiększoną potliwość zawdzięczamy sobie sami – nosząc nieodpowiednie obuwie i skarpetki z tworzyw sztucznych oraz zapominając o podstawowych zasadach higieny. Potliwość stóp, uciążliwa sama w sobie, może prowadzić do powstania poważniejszych dolegliwości. Zniszczenie naturalnego płaszczka ochronnego skóry stóp prowadzi do powstania maceracji i pęknięć, co ułatwia wnikanie w nią chorobotwórczych mikroorganizmów, wirusów, a zwłaszcza grzybów. Właśnie spowodowana przez nie grzybica jest najczęściej spotykaną chorobą stóp.

Uciążliwe skutki

Grzybica jest nawracającym, przewlekłym schorzeniem, wywołanym przez dermatofity – grzyby nitczaki pasożytujące na skórze i jej przydatkach. Znacznie rzadziej dochodzi do zakażenia drożdżakami i pleśniakami. Nieleczona grzybi-

ca skóry nieuchronnie prowadzi do grzybiczych zakażeń paznokci, które mogą powstać także niezależnie, wskutek zainfekowania pleśnią z grupy *Aspergillus*. Statystyki są bezlitosne: na grzybicze infekcje stóp uskarża się co trzeci Polak. W jaki sposób dochodzi do zakażenia? Zdrowy organizm posiada naturalną barierę ochronną, która stosunkowo łatwo ulega osłabieniu. Zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej skóry spowodowane maceracjami, będącymi skutkiem potliwości, czy innymi urazami, stymulują rozmnażanie się grzybów i pleśni. Grzybicą można się zarazić poprzez bezpośredni kontakt z zarodnikami grzybów, które nieustannie nas otaczają. Spotykamy je w meblach, na podłogach, ziemi, przenoszą je inni ludzie. Szczególnie narażone na infekcję są osoby korzystające z pływalni, siłowni, saun i innych ogólnie dostępnych miejsc charakteryzujących się wilgotnym środowiskiem. Czynniki fizjologiczne zwiększające ryzyko infekcji są analogiczne do przyczyn nadmiernej potliwości stóp. Jak rozpoznać grzybicę? Pierwszym objawem choroby jest zaczerwienienie i uczucie napięcia w przestrzeniach międzypalcowych i na podeszwach stóp. Kolejnym – powstanie pojedynczych pęcherzyków, łuszczenie się oraz świąd skóry. Niektóre rodzaje zakażeń skutkują powstaniem silnych zrogowaceń naskórka. Chorobie skóry zwykle towarzyszy grzybica paznokci. Płytką ulega zgrubieniu, zmienia zabarwienie, traci przezierność. Po zauważeniu powyższych objawów należy niezwłocznie skierować klienta do lekarza dermatologa, to specjalista, który potrafi postawić właściwą diagnozę i rozpocząć leczenie.

Szczególnie przykrą odmianą nadmiernej potliwości stóp jest bromhidrosis – wydzielanie potu z nieprzyjemnym zapachem. Zapach pojawia się, gdy mikroorganizmy bytujące na powierzchni skóry rozpoczynają rozkładanie produktów przemiany materii – tłuszczów i innych organicznych składników potu. Jak walczyć z potliwością stóp? Jeśli przyczyną dolegliwości jest choroba, terapię rozpoczynamy od skierowania klienta do lekarza specjalisty. Poprawa ogólnego stanu zdrowia skutkuje zwykle zmniejszeniem wydzielania potu. Kolejnym krokiem jest opracowanie planu terapii w gabinecie specjalistycznej pielęgnacji stóp. ■

Izabella Piotrowska właścicielka Satin SGK, Agata Łojarczyk Satin SGK

Przykładowe zabiegi zalecane osobom cierpiącym na nadmierną potliwość:

- ostrożne usunięcie łuszczącego się naskórka i zrogowaceń;
- pędzlowanie skóry preparatami ograniczającymi wydzielanie potu, po wysuszeniu – pudrowanie preparatami antibakteryjnymi o działaniu grzybobójczym;
- galwaniczne kąpiele stóp;
- jontoforeza wodna;
- kąpiele stóp w roztworze soli morskiej z dodatkiem kasztanowca, kory dębu, rozmarynu czy szalwii.



SGK Satin

Podologia - ulga dla stóp

KOMPLEKSOWE ZAOPATRZENIE GABINETÓW SPECJALISTYCZNEJ PIELĘGNACJI STÓP

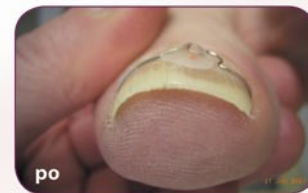
Nasza oferta adresowana jest do osób zajmujących się specjalistyczną pielęgnacją stóp. Gama produktów, które przetestowaliśmy w naszym autoryzowanym gabinecie, zadowoli najbardziej wymagającego odbiorcę.

Naszym klientom oferujemy bezpłatne szkolenia produktowe, zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem.

Oferujemy:

1. Wyposażenie gabinetu specjalistycznej pielęgnacji stóp: frezarki z odkurzaczem i ze sprayem, fotele pacjenta, fotele kosmetyczki, szafki zabiegowe, lampy z lupą, myjki ultradźwiękowe, autoklawy.
2. Kosmetyki do pielęgnacji stóp sprzedawane jedynie przez gabinety specjalistycznej pielęgnacji stóp
3. Materiały do odciążania bolesnych miejsc
4. Narzędzia specjalistyczne
5. Frezy
6. Klamry korygujące wrastające paznokcie (Ortonyxia)
7. Materiały do protetyki paznokci
8. Materiały jednorazowe
9. Środki dezynfekujące

Efekty wybranych zabiegów wykonywanych przy użyciu naszych produktów:



Wszystkie informacje na temat produktów znajdą Państwo na naszej stronie internetowej www.satin.pl. W razie jakichkolwiek pytań bądź wątpliwości prosimy o kontakt: 022 866 86 56 lub satin@satin.pl