**Lato - wyzwaniem dla naszych stóp. 5 najczęstszych dolegliwości**

**Wyczekiwane z utęsknieniem lato zbliża się wielkimi krokami. Zwykle swoją uwagę skupiamy głównie na właściwej fotoprotekcji, zapewniającej odpowiednią ochronę naszej skórze. Zapominamy jednak o stopach, o które w nie mniejszym stopniu powinniśmy zadbać, chcąc w pełni cieszyć się urokami wakacji.**

Jest wiele niebezpieczeństw czyhających latem na nasze stopy. Podczas wysokich temperatur nasze ciało się poci, co jest szczególnie istotne w przypadku osób uprawiających sport. Wilgotne skarpety i niewłaściwie dobrane obuwie to prosta droga do rozwoju grzybicy.

Z drugiej strony w trakcie wakacyjnych wojaży często chodzimy boso – po plaży czy basenie - co również może prowadzić do poważnych konsekwencji dermatologicznych. Latem chętnie wybieramy lekkie klapki na cienkiej podeszwie, które z kolei mogą powodować otarcia i uszkodzenia skóry.

U progu zbliżających się wakacji warto zatem przyjrzeć się najczęściej występującym problemom związanym z ochroną stóp, aby móc skutecznie im przeciwdziałać. Wszak profilaktyka, jak wiadomo, jest nieoceniona.

1. Na basen tylko w klapkach

Ze statystyk wynika, że częstość występowania grzybicy stóp w zależności od wieku waha się od 15 do 40 procent populacji. Zatem prawdopodobieństwo, że się nią zarazimy jest całkiem spore.

- Grzybica to jedno z powszechnych niebezpieczeństw, na jakie są narażone nasze stopy latem. Najczęściej możemy się nią zarazić w miejscach publicznych, w których przebywa duża liczba osób – w kompleksach basenowych i aquaparkach. Dlatego korzystając z tego typu miejsc, należy bezwzględnie unikać chodzenia boso. Dotyczy to zarówno dzieci jak i osób dorosłych – radzi Hanna Myśliwiec specjalista dermatolog-wenerolog z Centrum Medycznego Medicover w Białymstoku i dodaje, że choć z grzybicą możemy mieć do czynienia przez cały rok, to jednak właśnie latem ryzyko zakażenia diametralnie rośnie.

1. Kochasz sport – uważaj na stopy!

Wciąż niewiele osób zdaje sobie sprawę, że problem ten może w równym stopniu dotyczyć osób aktywnych. Okazuje się bowiem, że uprawiając sport znacznie częściej narażamy się na tego typu infekcje atakujące stopy. Dlaczego tak się dzieje?

- Niestety nie zawsze pamiętamy o właściwym doborze obuwia, które powinno zapewniać odpowiednią wentylację. Musi być lekkie i przewiewne. Spocone stopy oraz wilgotne skarpety i obuwie to idealne środowisko dla rozwoju drobnoustrojów, m.in. drożdżaków i dermatofitów. W konsekwencji może dość do pojawienia się zmian w obrębie stóp oraz paznokci stóp. Pierwszym objawem jest często świąd, pieczenie a także złuszczanie i pękanie w szparach międzypalcowych. Następnie zakażenie może szerzyć się na całą skórę stóp – wskazuje specjalistka z Medicover Białystok.

- Łatwo te symptomy przeoczyć i zbagatelizować. Warto w takich sytuacjach zgłosić się do specjalisty na konsultację. – mówi doktor Hanna Myśliwiec. - Konsekwencją zaniechania może być rozwój grzybicy, która wraz z upływem czasu będzie trudniejsza do wyleczenia.

Nie warto więc czekać i ignorować pierwszych sygnałów i dolegliwości. Postępując szybko można pozbyć się problemu stosując preparaty dostępne bez recepty. Niestety, jeżeli zaniedbamy stopy, może się okazać, że oprócz środków do stosowania zewnętrznego w postaci maści i kremów konieczna będzie też doustna kuracja farmakologiczna.

1. Nie bagatelizuj „kurzajki”

Obok grzybicy najczęściej występującą infekcją stóp jest zarażenie wirusem HPV. Do kontaktu z wirusem brodawczaka ludzkiego – podobnie jak grzybicą – dochodzi zwykle w miejscach publicznych, w których przebywamy boso. Rozpulchnienie warstwy rogowej podczas kąpieli zwiększa dodatkowo prawdopodobieństwo wnikania HPV przez barierę naskórkową i może doprowadzić do infekcji.

Konsekwencją zarażenia organizmu mogą być pojawiające się na stopach brodawki. W pierwszej chwili, można je pomylić z odciskami czy wzmożonym rogowaceniem.

- Zmiany tego typu na skórze wymagają często długotrwałego leczenia. Nawet w przypadku skutecznej terapii, ryzyko nawrotu jest dość duże. W walce z wirusem wykorzystywane są najczęściej preparaty do stosowania miejscowego oraz krioterapia (czyli zamrażanie zmian ciekłym azotem). W związku z tym warto zwrócić szczególną wagę na profilaktykę, a także zgłosić się do lekarza jak najwcześniej. Im brodawki wirusowe są mniejsze tym szybciej uda nam się je wyleczyć. Unikajmy chodzenia boso, zwracajmy uwagę na ewentualne zmiany na skórze w obrębie stóp oraz starajmy się unikać uszkodzenia naskórka, które dodatkowo mogą ułatwić dostanie się wirusa do organizmu – podkreśla specjalistka z białostockiego centrum medycznego.

1. Bolesne przesuszenie

Latem skóra stóp jest szczególnie narażona na wysuszenie. W pierwszej fazie staje się szorstka i chropowata, następnie, zwłaszcza w okolicach pięt, mogą pojawić się pęknięcia i rozpadliny, które z czasem mogą być nawet bardzo bolesne.

- Powstawanie tego typu dolegliwości jest typowe dla osób ze skłonnością do nadmiernego rogowacenia skóry oraz które dużo chodzą boso. Moczenie nóg w wodzie - szczególnie morskiej – słonej może dodatkowo powodować podrażnienie i nasilenie dolegliwości bólowych. Oczywiście latem trudno odmówić sobie takich przyjemności, dlatego warto pamiętać o odpowiedniej pielęgnacji. Po dniu spędzonym na plaży należy dokładnie umyć stopy, a następnie stosować kremy złuszczająco – nawilżające, które w odpowiedni sposób uelastycznią naskórek przeciwdziałając tym samym nadmiernemu wysuszeniu skóry. Warto również okresowo usuwać z powierzchni stóp nadmierne zrogowaciały naskórek. Zabiegi można wykonać w specjalistycznych gabinetach podologicznych lub samodzielnie, pamiętając jednak by usuwać jedynie warstwy powierzchowne – radzi doktor Hanna Myśliwiec.

1. Osądźmy japonki

Wybierając nieodpowiednie obuwie narażamy nasze stopy na poważne konsekwencje. Mowa jednak nie tylko o skutkach dermatologicznych, ale również ortopedycznych. Oprócz właściwego obuwia sportowego zapewniającego wentylację stopy, powinniśmy zarazem unikać „butów” na zbyt cienkiej podeszwie – mowa o wszelkiego rodzaju klapkach, japonkach czy tzw. „balerinkach”.

Obuwie tego typu oznacza brak właściwej amortyzacji dla stopy. W efekcie o wiele szybciej dochodzi do rogowacenia naskórka. Dodatkowo japonki mogą powodować otarcia i uszkodzenia naskórka co może sprzyjać rozwojowi różnych infekcji.

Z drugiej strony długotrwałe korzystanie z cienkich klapek może jednocześnie doprowadzić do bardzo poważnych problemów związanych z naszym układem szkieletowo – kostnym. Cienka podeszwa to zarazem większe ryzyko uszkodzenia kości śródstopia, do którego może dojść podczas chodzenia po twardym, nierównym podłożu.