

Pielęgnacja stóp w praktyce farmaceuty

Foot care in the practice of a pharmacist

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

■ **Słowa kluczowe:** pielęgnacja stóp, złuszczenie, nawilżanie, mocznik, higiena.

■ **Keywords:** foot care, exfoliation, moisturizing, urea, hygiene.

■ **Abstract:** The condition of feet is important to physical and emotional well-being. Feet need to be kept strong, healthy and comfortable. They are highly susceptible to injury because of constant use. A good daily foot-care routine will help keep feet healthy. Routine foot care includes: washing feet in warm (not hot) water, using a mild soap, exfoliating and moisturizing (using cosmetics containing ex. urea) cutting or removing corns and calluses, trimming, cutting nails.

■ Wprowadzenie

Skóra na stopach w bardzo łatwy sposób ulega przesuszeniu. Jeżeli zapomni się o jej odpowiedniej pielęgnacji, mogą pojawić się odciski oraz pęknięcia skóry. Ponadto przez większą część roku nosimy ciepłe skarpety oraz zakryte buty, które powodują nasilenie pracy gruczołów potowych i potęgują efekt zmęczonych stóp.

Pielęgnację stóp należy wykonywać regularnie przez cały rok. Stopy są wrażliwą częścią ciała człowieka, a ich pielęgnacja nie jest trudna, czasochłonna oraz nie wymaga drogich kosmetyków. Domowy pedicure można w łatwy sposób wykonać w kilka minut, stosując proste zasady pielęgnacji stóp. Regularne złuszczenie naskórka oraz nawilżanie stóp sprawi, że nie będą konieczne inwazyjne zabiegi podologiczne.

Czynniki ryzyka oraz przyczyny pękającej skóry stóp i pięt to:

- sucha skóra stóp oraz nadmierne rogowacenie naskórka;

- zaburzenia w gospodarce hormonalnej, np. w czasie menopauzy;
- obecność współistniejących chorób, jak np. cukrzyca, choroby układu kostno-stawowego, choroby nerek, choroby wątroby, grzybica skóry;
- nadwaga;
- deformacje w budowie stopy;
- skłonności osobnicze.

■ Zasady codziennej pielęgnacji stóp Zabiegi higieniczne

Pierwszym etapem pielęgnacji stóp jest dokładne oczyszczenie skóry oraz pozbycie się martwego naskórka. Stopy należy myć codziennie, najlepiej pod bieżącą wodą. Zbyt długie moczenie stóp w gorącej wodzie skutkuje rozpułchnieniem skóry, co może powodować jej uszkodzenie. W czasie kąpieli stóp naskórek zostaje dokładnie zmiękczone, skóra oraz paznokcie są dokładnie oczyszczone.

Dodatkowo moczenie stóp w ciepłej (ale nie gorącej) wodzie rozluźnia napięte mięśnie i działa kojąco. Najlepiej użyć takiego środka myjącego, który w swoim składzie zawiera odpowiednio dobrane składniki potrzebne skórze. Są to m.in. wyciągi z ziół, kwas pantotenowy czy witaminy [1]. W aptekach można kupić specjalistyczne preparaty do higieny stóp.

Do kąpieli warto dodać sól, która doskonale zmiękcza naskórek, działa odświeżająco oraz dezynfekująco. Dodatkowo nawilża skórę oraz chroni ją przed poceniem i pękaniem. W przypadku zmęczonych stóp warto dodać do wody rumianek, a na opuchnięte nogi doskonale sprawdzi się napar z melisy oraz szałwii. Dodanie miodu, mleka oraz olejku migdałowego do kąpieli działa odżywiająco na skórę stóp. Z kolei dodanie miodu, cytryny oraz octu działa antybakteryjnie.

Po umyciu stóp w łatwy sposób można pozbyć się odcisków oraz zrogowaciałego naskórka na piętach. W przypadku odcisków można zastosować specjalny płyn lub maść, który aplikuje się przez kilka dni na zrogowaciałe miejsca. W aptekach dostępne są również specjalne plastry na odciski. Aby usunąć zrogowaciały naskórek z pięt, stosuje się tarki do pedicure lub pilników o różnej wielkości ziaren [1]. Można również użyć profesjonalnego elektrycznego pilnika. Należy pamiętać, aby nadmiernie nie stosować manualnej pielęgnacji.

Kiedy zgrubienia nie są duże, można je usunąć za pomocą peelingu, który usuwa martwy naskórek. W przypadku stóp najlepiej sprawdzają się peelingi gruboziarniste. Należy je stosować raz lub dwa razy w tygodniu, po kąpieli stóp. Zapobiegają one tworzeniu się zgrubień oraz odcisków. Ponadto poprawiają krążenie w stopach i przygotowują skórę stóp do maksymalnego nawilżenia. Używając peelingu, należy pamiętać o dokładnym masowaniu stóp, a następnie usunięciu prepara-

tu wodą i osuszeniu skóry nóg. Preparat nie może pozostać na skórze stóp, szczególnie w szczelinach między palcami.

Po kąpieli stopy należy dokładnie osuszyć, szczególnie przestrzenie między palcami. Czynność tę trzeba wykonać delikatnie, unikając nadmiernego pocierania skóry ręcznikiem. **Wilgotna i ciepła przestrzeń między palcami jest idealnym miejscem do rozwoju grzybicy.**

Ważne jest regularne obcinanie paznokci, przy czym należy pamiętać, by nie obcinać ich zbyt krótko. Nie można również zostawiać zbyt ostrych kantów, które mogą ocierać się o skórę, a tym samym skutkować jej uszkodzeniem. Najlepiej jest przeprowadzać taki zabieg po kąpieli, ponieważ płytka paznokciowa jest wtedy zmiękczone. Wielu specjalistów zaleca zastępowanie nożyczek czy obcinaczki pilnikiem o różnej grubości ziaren.

Stosowanie specjalistycznych kosmetyków

Po dokładnym oczyszczeniu skóry stóp oraz po usunięciu zrogowaciałego naskórka należy zadbać o ich odpowiednie nawilżenie i odżywienie. Do tego celu przeznaczone są specjalistyczne kosmetyki do pielęgnacji stóp. Mają one odpowiednio dobrane składniki aktywne, dostosowane do potrzeb skóry stóp. Są to substancje nawilżające, a także ograniczające nadmierną potliwość [2]. Stopy należy dogłębnie nawilżać, odżywiać, zmiękczać naskórek, regenerować oraz chronić przed nadmiernym poceniem i grzybicą.

W przypadku zrogowaceń najlepiej stosować preparaty zawierające w swoim składzie **mocznik**, w różnych stężeniach. Zależenie od stężenia wykazuje on szerokie spektrum działania. Substancja ta doskonale nawilża stopy. Mocznik działa zmiękczająco, odkażająco, wspomaga działanie innych substancji czynnych. W stężeniu do 3% przyspiesza podziały komórkowe, stymulując regenerację skóry.

W stężeniu do 10% ma działanie nawilżające, zmiękcza naskórek i zwiększa przepuszczalność warstwy rogowej. W stężeniu powyżej 10% mocznik działa złuszczeniowo oraz reguluje proces rogowacenia skóry. Ponadto pośrednio zapobiega rozwojowi zakażeń grzybiczych skóry stóp oraz paznokci. Osoby, które mają bardzo suchą skórę oraz cierpią z powodu pękających pięt, powinny co najmniej dwa razy dziennie (rano oraz wieczorem) stosować preparaty nawilżające, przeznaczone do suchej skóry oraz ze skłonnością do pęknięć [1].

W przypadku nadmiernej potliwości stóp stosuje się lekkie kosmetyki oraz pudry o właściwościach przeciwpotnych. Skuteczne działanie wykazują antyperspiranty zawierające w swoim składzie **wyciągi z szalwii, kory dębu oraz jony srebra i miedzi**. Preparaty doustne stosowane w nadmiernej potliwości oparte są na wyciągach ziołowych (pokrzywa, szalwia, melisa, skrzyp). Oddziałują one na gruczoły potowe, regulując wydzielanie potu i wspomagają działanie środków stosowanych zewnętrznie.

W leczeniu grzybicy stóp i paznokci stosuje się odpowiednie leki. Należy również zadbać o odbudowę kondycji skóry stóp. W aptekach dostępne są preparaty ziołowe stosowane w profilaktyce oraz łagodzeniu zakażeń grzybiczych. W swoim składzie zawierają skoncentrowane **olejki eteryczne** o działaniu odkażającym, przeciwzapalnym, fungistatycznym oraz przeciwłuszczykowym.

Po wieczornej kąpieli stóp można dodatkowo wykonać **zabieg parafinowy** lub nałożyć **maskę** na stopy. Maski są bardziej skoncentrowane i bogatsze w składniki aktywne. Mają silniejsze właściwości nawilżające, odżywcze oraz regeneracyjne niż krem. Maskę można pozostawić na stopach na dłuższy czas (np. 20 minut). Warto założyć bawełniane skarpetki, które ułatwiają wnikanie składników aktywnych i pielęgnacyjnych w głąb skóry.

W przypadku problemów ze stopami należy zasięgnąć porady podologa, który wskaże

odpowiednie preparaty do pielęgnacji. Inne kosmetyki będą zalecane zimą, a inne latem.

Jak zapewnić komfort chodzenia?

Większą część dnia stopy są schowane w obuwiu. Dlatego tak ważny jest dobór odpowiednich butów, zarówno tych, w którym chodzimy na zewnątrz, jak i tych, które nosimy w pracy czy w domu. W rzeczywistości to w obuwiu domowym spędzamy najwięcej czasu, dlatego należy zadbać o jego odpowiednią jakość. Ciężkie buty wykonane ze sztucznych materiałów, ze zbyt sztywną podeszwą i wąskim czubkiem sprzyjają tworzeniu się odcisków, infekcjom, a także wrastaniu paznokci. Ponadto nieodpowiednie obuwie zaburza biomechanikę chodu, co może powodować dolegliwości ze strony układu ruchu.

Buty powinny być przede wszystkim wygodne oraz wykonane z naturalnych i miękkich materiałów (zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz). Obuwie nie może być zupełnie płaskie. Podeszwa pod piętą powinna być grubsza niż pod przodostopem, obcas powinien mieć wysokość od 1,5 do 5 cm. Ponadto podeszwa powinna być szeroka i stabilna. W przypadku zakrytych butów zapiętek musi być wzmocniony, a w sandałach pięta powinna być ukształtowana tak, aby stabilizować stopę. Dodatkowo buty powinny mieć podwyższony nosek, a także szeroki przód, który zapewni swobodę palcom stopy.

Warto także pamiętać, że stopy najlepiej odpoczywają bez obuwia. Kiedy mamy możliwość zdjęcia butów, można wykonać prostą gimnastykę stóp, która pobudzi krążenie oraz umożliwi odpoczynek stopom.

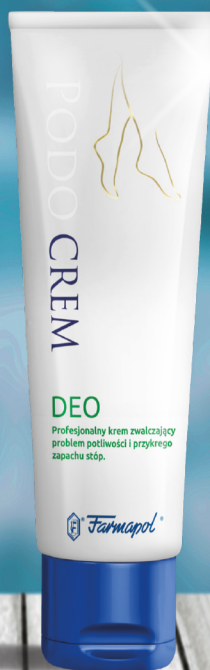
■ Podsumowanie

Stopy przez większość czasu są schowane w butach lub skarpetkach. Buty powinny zapewniać stopie komfort i stabilne ułożenie. Ważne jest również noszenie skarpetek wykonanych z naturalnych materiałów, które prze-

TWOJE STOPY SUCHE I ŚWIEŻE NAWET W UPALNE DNI



PROFESJONALNY KREM ZWALCZAJĄCY PROBLEM POTLIWOŚCI I PRZYKREGO ZAPACHU STÓP



W serii znajdziesz również

www.farmapol.pl

puszczają powietrze i pozwalają skórze stóp oddychać.

Odpowiednia pielęgnacja skóry zapewni komfort chodzenia i estetyczny wygląd stóp. Bardzo ważne jest przestrzeganie praktyk higienicznych, właściwe odżywianie oraz dbanie o ciało. Podstawą codziennej pielęgnacji stóp jest ich mycie. Warto zastosować peelingi, które delikatnie ścierają martwy naskórek. Kremy odżywcze i nawilżające zapewnią skórze stóp elastyczność oraz zapobiegą jej przesuszaniu się. Najlepiej wybierać kremy zawierające mocznik, który regeneruje i wygładza skórę. W aptekach dostępne są specjalistyczne preparaty, które farmaceuta może polecić odpowiednio do potrzeb pacjentów.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
Nadesłano: 06-08-2021

Piśmiennictwo:

1. Embil JM, *et al.* Foot care. Canadian journal of diabetes. 2018;42:S222-S227.
2. Kruger S, Guthrie D. Foot care: knowledge retention and self-care practices. The Diabetes Educator. 1992;18.6:487-490.