



У Павлоградському медичному коледжі в рамках тижня ЦК клінічних дисциплін проведено відкритий захід на тему: «Зніміть взуття зі втомлених ніг».

Захід підготували студенти групи СС 09-18 під керівництвом викладача дерматології та венерології Бойко Ірини Вікторівни.

Близько 72% населення земної кулі мають те чи інше грибкове захворювання шкіри стоп - мікоз. Із мікотичними ураженнями шкіри стоп досить часто стикаються медичні сестри, фельдшера, лаборанти лікарень, лікарі різних спеціальностей. Фактично будь-який медичний працівник має реальну загрозу бути інфікованим в процесі своєї професійної діяльності. Тому потрібно знати основні прояви та причини виникнення цих специфічних шкірних хвороб. Медпрацівник повинен орієнтуватися в соціальних і санітарно-епідеміологічних аспектах розвитку та поширення цих захворювань.

Чималу роль у нашому житті відіграє взуття. У середньому за рік людина проходить близько 250 кілометрів. Звертаючи на це увагу, взуття треба обирати ретельно, купувати треба моделі, в які ви відчуваєте себе комфортно, які не зашкодять вашому здоров'ю.

Частіше всього проблема виникнення хвороб шкіри ніг пов'язана з шкідливим матеріалом взуття та незручними тісними моделями. Якщо туфлі або черевики зроблені з неякісних матеріалів, наприклад, шкірозамінника або синтетики, вони створюють парниковий ефект, провокують сильне потовиділення, що не дозволяє шкірі ніг дихати.

Сприятливими факторами для розвитку захворювань шкіри стоп є підвищена пітливість, поприлості, потертості шкіри, плоскостопість і ігнорування особистої гігієни.

На стопах хвороба розвивається також і при спільному носінні взуття, панчо, колготок, шкарпеток. Інфікування нерідко відбувається при відвідуванні громадських місць: пляжів, басейнів, лазень, саун, соляріїв.

Якщо з'явилися перші симптоми шкірної інфекції, потрібно негайно звертатися до лікаря-дерматолога.

Взуття на високих підборах також завдає великої шкоди ногам. Коли жінка носить таке взуття, вона пересувається ніби на шпильках. Саме завдяки цьому навантаження на м'язи ніг розподіляється не рівномірно, що призводить до виснаженості ніг або, й того гірше, до різноманітних захворювань не тільки ніг, а й спини.

Отже, щоб зберегти своє здоров'я, треба обирати максимально комфортне, зручне взуття. Варто звертати увагу не тільки на зовнішній вигляд, але й на якість. Не треба економити на своєму здоров'ї! Піклуйтеся про свої ніжки та будьте здорові!

