

ARTYKUŁ O NADPOTLIWOŚCI STÓP

Wydzielanie potu to naturalna reakcja obronna naszego organizmu, chroniąca nas przed przegrzaniem. Nie każdy jednak wie, że pot może stać się uciążliwym problemem i prowadzić do nadpotliwości stóp, o której opowiem w prezentowanym niżej artykule.

Nadpotliwość stóp, to zaburzenie systemu termoregulacji organizmu człowieka, polegające na wydzielaniu nadmiernej ilości potu przez gruczoły potowe znajdujące się na stopach.

Przyczyną nadmiernej potliwości stóp może być nieodpowiednia dieta, w tym spożywanie ostrych potraw, używek, np. nadmiernej ilości kawy czy alkoholu, oraz przyjmowanie niektórych leków. Ważnym czynnikiem wzmacniającym pocenie jest nie przestrzeganie higieny stóp, chodzenie w nieodpowiednich butach wykonanych ze sztucznego tworzywa, a także noszenie skarpet nie przepuszczających powietrza. Na wystąpienie tego problemu najczęściej narażone są osoby które:

- Żyją w stresie
- Mają zaburzenia emocjonalne
- Wykonują ciężką pracę, wymagającą dużo wysiłku fizycznego
- Intensywnie uprawiają sport

Nadmierna potliwość stóp jest często objawem innych chorób, np. cukrzycy, nadczynności tarczycy, zaburzeń hormonalnych – szczególnie w okresie dojrzewania czy przekwitania.

Problem nadpotliwości stóp dla wielu osób może wydawać się błahy, jednak nie można tego bagatelizować, gdyż może przybrać chorobliwą postać. Nie leczona nadpotliwość stóp prowadzi do uszkodzenia i pęknięć naskórka, przez co skóra staje się wrażliwa i bardziej podatna na rozwój infekcji bakteryjnych. Może ona również prowadzić do zmian skórnych w wałach paznokciowych oraz bolesnych odparzeń i odcisków na podszewkach stóp.

Aby uniknąć nadmiernej potliwości stóp należy jak najczęściej myć stopy w letniej wodzie z dodatkiem sody. Chłodna woda obkurcza naczynia krwionośne, hamuje pracę gruczołów potowych, a soda zabija bakterie i zapobiega ich dalszemu rozwojowi. Po kąpieli stopy trzeba starannie osuszyć, zwłaszcza między palcami, zetrzeć zrogowaciały naskórek i stosować odpowiednie kremy pielęgnacyjne, antyperspirant do stóp, który zmniejsza wydzielanie potu, hamuje rozmnażanie się bakterii, a także zapobiega powstawaniu nieprzyjemnego zapachu. Ponadto należy też nosić czyste, bawełniane skarpety i w miarę możliwości buty wykonane z naturalnych materiałów, przepuszczających powietrze. Dobrze jest mieć przynajmniej dwie pary butów i nosić je na zmianę, gdyż buty muszą wyschnąć, a przed ich założeniem spryskać je dezodorantem przeznaczonym do stóp. Ważna jest też zmiana nawyków żywieniowych, unikanie pikantnych potraw i używek, np. kawy w nadmiernej ilości czy alkoholu.

Leczenie nadpotliwości stóp

Leczenie nadpotliwości stóp rozpoczyna się od likwidacji jej przyczyn. W tym celu należy skorzystać z pomocy doświadczonego podologa. Nasz wykwalifikowany podolog zbada stan Twoich stóp, wykluczy ewentualne czynniki chorobotwórcze, zdiagnozuje źródło problemu, wyleczy infekcje bakteryjne oraz grzybicze, a także wyrówna zaburzenia gospodarki hormonalnej i metabolicznej, dzięki czemu poprawi się nasz ogólny stan zdrowia, jak również zmniejszy się wydzielanie potu. Ponadto usunie zrogowaciały naskórek, wykona pędzlowanie skóry preparatami ograniczającymi wydzielanie potu i zastosuje specjalistyczne środki o działaniu antybakteryjnym, a w razie konieczności przeprowadzi jeden z wymienionych niżej zabiegów:

- Jonoforezę – jest to zabieg leczniczy polegający na zanurzeniu stóp w wodzie przez którą przepuszcza się strumień prądu o niskim natężeniu, który pomaga uregulować aktywność gruczołów potowych. Zabieg ten jest bezbolesny i trwa około 15 – 20 minut. Aby skutecznie zmniejszyć pocenie zaleca się wykonanie serii 10 zabiegów.
- Obstrzykiwanie toksyną botulinową (botoksem) – zabieg ten polega na wstrzykiwaniu preparatu bezpośrednio pod skórę stóp w miejsca najbardziej potliwe. Preparat ten hamuje przekazywanie impulsów nerwowych do gruczołów potowych, odpowiedzialnych za wydzielanie potu. Wstrzykiwanie toksyny botulinowej w dawkach leczniczych jest zabiegiem bezpiecznym ale inwazyjnym, dlatego wymaga miejscowego znieczulenia. Zabieg trwa około 30 minut, a efekt utrzymuje się przez długi czas.
- Sympatektomia lędźwiowa (odnerwienie gruczołów potowych w odcinku lędźwiowym) – zabieg ten polega na przecięciu włókien nerwowych, bądź nałożeniu blokady w postaci klipsa na nerw współczulny regulujący potliwość. Leczenie tą metodą usuwa potliwość danego miejsca na zawsze, ale po zabiegu mogą pojawić się skutki uboczne, np. problemy z nadpotliwością w innym miejscu. Ten inwazyjny zabieg wymaga znieczulenia ogólnego i wykonywany jest tylko wówczas, gdy inne metody leczenia okażą się bezskuteczne.

W celu utrzymania jak najdłuższych efektów wspomnianych wyżej zabiegów, podolog może także zalecić specjalistyczny preparat do samodzielnej aplikacji na skórę, udzielając przy tym dokładnych informacji na temat jego stosowania. Może on również zalecić kąpiele stóp w wodzie z solą morską lub z dodatkiem sody oczyszczonej oraz kąpiele w naparach ziołowych otrzymanych między innymi z rozmarynu, skrzypu polnego, pokrzywy, szaławii czy rumianku. Kąpiele te zabijają bakterie i grzyby, działają dezynfekująco, odświeżająco, regulują pracę gruczołów potowych oraz łojowych, znacznie ograniczają wydzielanie potu, a także zmiękczają naskórek i redukują nieprzyjemny zapach. W walce z potliwością stóp skuteczny jest także antyperspirant w żelu, zawierający w swoim składzie sole glinu, które działają podobnie jak wspomniane wyżej zioła używane do kąpieli stóp. Nieleczona nadpotliwość stóp może prowadzić do rozwoju infekcji wirusowych i bakteryjnych, jak również do powstania stanów zapalnych oraz pęknięć i otarć naskórka.