

## ARTYKUŁ O PĘKAJĄCYCH PIĘTACH

Pękające pięty to problem nie tylko estetyczny, ale także i zdrowotny. Artykuł ten wyjaśni:

- Dlaczego na stopach pęka nam skóra?
- Kto jest najbardziej narażony na wystąpienie tej choroby?
- Co zrobić by uniknąć tego problemu lub zapobiec jego powstaniu w przyszłości?

Nasze pięty pokrywa skóra zbudowana z warstw, które nieustannie się złuszcza i odnawiają. Z czasem skóra zaczyna szybciej grubieć i staje się mniej elastyczna, co w konsekwencji prowadzi do jej pęknięcia. Pęknięcia te wyglądają jak szczeliny i występują zwykle tylko w zrogowaciałej części naskórka. Bywa jednak, że są one o wiele głębsze i sięgają aż do skóry właściwej. Bakterie i wirusy wnikają do organizmu przez poranioną skórę, co sprzyja zakażeniu i może spowodować poważne kłopoty zdrowotne. Stopy wymagają szczególnej pielęgnacji przez cały rok, ponieważ ciągle poddawane są dużym obciążeniom, a ich skóra nieustannie narażona jest na podrażnienia i uszkodzenia. Częstym powodem pęknięcia skóry stóp jest:

- Niewłaściwe, ciasne obuwie
- Nadwaga
- Nieodpowiednia dieta, uboga w witaminę A

Na stan skóry wpływa również mała ilość spożywanych płynów. Wówczas skóra staje się bardzo sucha, traci swoją elastyczność, o wiele łatwiej rogowacieje i pęka oraz staje się podatna na wszelkie uszkodzenia. Zdarza się, że pękające pięty są wynikiem skłonności genetycznych. Mogą też być oznaką poważnych chorób, np. miażdżycy, niedoczynności tarczycy lub cukrzycy. Na problem pękających pięt najbardziej narażone są osoby chorujące na cukrzycę, tarczycę i łuszczycę. Pielęgnacja stóp jest bardzo ważna. Należy regularnie złuszczać naskórek za pomocą różnych akcesoriów, np. tarki, pumeksu, odpowiednio nawilżać skórę pięt, oraz wzbogacić dietę o produkty bogate w witaminę A, która poprawia kondycję skóry. Jeśli jednak domowa pielęgnacja stóp okaże się nieskuteczna, a pięty zaczynają pękać, skontaktuj się z podologiem. Podolog zdiagnozuje przyczynę pękających pięt i w zależności od stopnia oraz głębokości pęknięć podejmie odpowiednie leczenie. Ponadto podpowie jak pielęgnować stopy w domu, aby nie doszło do nawrotu choroby. Pamiętaj, że twoje stopy, to równie ważna część twojego ciała, jak głowa, oczy czy twarz. Dlatego także zasługują na odrobinę twojej troski, uwagi i komfortu.