

ли 30–40 лет назад.

Выявленная в таких формах деменция — тяжёлый стресс не только для самого пациента, но и для всей его семьи.

ИНОГДА НАЧИНАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ СОБИРАТЕЛЬСТВОМ — ТАЩАТ В ДОМ ВСЯКИЙ МУСОР И ХЛАМ.

вниманию в свою очередь провоцируют развитие деменции. Менталитет наших людей довольно сложно изменить, но мы надеемся, что совместными усилиями достигнем нужных результатов.

ний, которые в свою очередь провоцируют развитие деменции. Менталитет наших людей довольно сложно изменить, но мы надеемся, что совместными усилиями достигнем нужных результатов.

✓ **СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ** • КАК ИЗБЕЖАТЬ МОЗОЛЕЙ НА НОГАХ

Когда натёр и натоптал

Лето — время красивых босоножек и новых сандалий, а порой и болезненных мозолей из-за неправильно подобранной обуви. Чем чревато невнимание к таким, казалось бы, незначительным проблемам, рассказывает врач областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Маргарита Подобед.

Не терпеть

— Мозоли на ногах почти всегда натираются неудобной и тесной обувью, подобранной не по размеру, — говорит специалист. — Иногда причиной становятся синтетические носки, особенно если они чуть великоваты. Тогда они собираются в складки, плохо отводят влагу.

Как отмечает врач, не заметить появление натёртости практически невозможно. Во-первых, это больно. Во-вторых, сильно влияет на активность человека. В то же время не всегда есть возможность снять тесную обувь при первых неприятных ощущениях. Поэтому, как правило, человек героически «доживает» в натирающих босоножках или сандалиях до конца дня. А когда приходит домой, обнаруживает на пятке, подошве или пальцах болезненный пузырь, наполненный жидкостью, либо плотный натоптыш.

Обратиться в травмпункт

— Мозоли бывают сухими или водянистыми, — отмечает Маргарита Подобед. — Первые — это те самые натоптыши — болезненные уплотнения; вторые — мозоли с пузырьком. В зависимости от вида натёртости выбирают и разные стратегии лечения.

По словам специалиста, особую опасность представляют именно водянистые мозоли. Их ни в коем случае не советуют прокалывать самостоятельно, особенно в полевых условиях. Дело в том, что жидкость внутри такой мозоли защищает открытую рану от инфицирования и помогает образованию нового защитного слоя кожи. Если такой пузырёк лопнул самостоятельно, его нужно немедленно обработать антисептиком и, не убирая повреждённую кожу, заклеить антибактериальным лейкопластырем.

— Бывают ситуации, когда можно в домашних условиях обработать такую мозоль, — говорит врач. — Нужны антисептик, стерильная салфетка и игла от шприца. И то нужно знать методику. Поэтому я бы не рекомендовала заниматься подобными вещами самостоятельно. Разумнее всего обратиться с этой проблемой в травмпункт.

Без самолечения

Как подчёркивает доктор, многие считают мозоли незначительным недоразумением. Но порой пренебрежительное отношение к подобным проблемам может обернуться серьёзными последствиями. Например, при попадании в открытую рану пыли, грязи, земли возможно заражение столбнячными бактериями или анаэробной инфекцией. В этом случае может начаться воспаление, нагноение и сепсис. А это довольно опасное для жизни состояние.

— Поэтому очень важно не заниматься самолечением, — комментирует Маргарита Подобед, — а своевременно обратиться за помощью к врачу. В травмпункте, помимо са-

нирования мозоли, предложат также и вакцину от столбняка, которую можно делать и постфактум. Обычно её ставят раз в 10 лет, но, если даже человек не помнит, когда вакцинировался последний раз, ничего плохого в повторной прививке не будет.

Не затягивать

Что касается сухой мозоли, то эта проблема может беспокоить человека довольно долго. Но затягивать с лечением натоптыша также не стоит, так как длительное игнорирование проблемы потребует хирургического вмешательства.

— Обычно натоптыш не такой болезненный, как водянистая мозоль, — говорит врач. — Но в то же время он мешает ходить, и у такой мозоли через какое-то время появляется стержень, который уходит глубоко под кожу. Если случай запущенный, то без помощи хирурга обойтись не получится. Поэтому важно своевременно обратиться либо к врачу-подологу, либо к косметологу, который занимается медицинским педикюром.

По словам специалиста, натоптыши тоже довольно часто возникают из-за ношения неудобной обуви. Эта проблема усугубляется индивидуальными особенностями строения стопы. В этом случае необходимо подобрать специальную стельку для обуви. Причём за её изготовлением лучше всего обратиться к врачу-подологу, который учтёт все индивидуальные особенности стопы и сделает стельку «под ногу».



Не лечить, а предотвратить

Но лучше всего просто не допускать образования мозолей. Для этого необходимо следовать простым правилам.

— Всегда нужно выбирать обувь не по красоте, а по размеру, — говорит врач. — Она должна быть мягкой, удобной, достаточно просторной, из натуральных материалов. Важно также научиться выбирать правильные носки, не пренебрегая этой частью гардероба.

Доктор рекомендует отдавать предпочтение хлопчатобумажным. В то же время, отправляясь, например, в длительный поход, приобретать специальные трекинговые носки. Они изготовлены из материала, который хорошо отводит влагу, а также учитывают анатомические особенности стопы и усилены в местах, подверженных наибольшему трению во время ходьбы.

Ещё один совет: не переходить сразу с весенней обуви на летнюю. Лучше предварительно обработать босоножки, пролежавшие всю зиму в шкафу, специальными смягчающими средствами и разносить их дома. После этого обувь хорошо растянется по ноге и не будет натирать при повседневной носке.

А на случай непредвиденных обстоятельств стоит обязательно носить с собой несколько антибактериальных лейкопластырей. При этом важно использовать их, не дожидаясь образования кровавых мозолей, а заклеить натёртость при первых же неприятных ощущениях.

