



ЛЮБОВЬ КАКУРИНА
научный журналист

4 июля 2018

● ЗДОРОВЬЕ

Лечение мозолей: 5 правил

Натерли ногу? Не нравится грубая кожа на подошве? Ступни болят, когда ходите? Да, мозоли причиняют дискомфорт. Легко заклеить пластырем и пойти дальше. Однако это может привести к печальным последствиям. Если микробы попадут в рану, может произойти заражение крови. Поэтому важно ответственно подходить к лечению. Любовь Какурина рассказала, как правильно вылечить мозоли, а также проводить профилактику их возникновения.

Мозоли на теле — это защита организма. Если бы они не образовывались, то люди ходили бы в кровавых эрозиях. Есть влажные и сухие мозоли.

Когда идти к врачу?

Носите удобную обувь, работаете в перчатках, а мозоли все равно часто появляются? Возможно, организму не хватает витамина А. Откорректируйте питание. Ешьте масло, рыбу, оранжевые продукты — морковь, тыкву. Не забывайте в морковный сок добавлять капельку жира.

Влажные мозоли плохо заживают, гноятся? Проверьте уровень сахара в крови.

Как вылечить влажную мозоль?

Влажная мозоль — это пузырь, внутри которого находится жидкость — лимфа. Появляется часто из-за ношения неудобной обуви, а также когда вы используете инструменты или работаете на дачном участке.



Неудобная или неразношенная обувь часто приводит к появлению мозолей

Прокалывать пузырь или нет?

Если натерли ногу обувью и можно переобуться, тогда не прокалывайте пузырь. Если в новых ботинках или туфлях ходить еще долго, проколите пузырь. Иначе кожа оторвется самостоятельно, и бактерии попадут в рану. Поэтому когда мозоль не мешает, оставьте ее, если мешает – проколите.

Прокалываем влажную мозоль. Пошаговая инструкция

Часто мозоль прокалывают первым попавшимся острым предметом. Так делать нельзя. Микробы попадают в рану, заражается кровь, есть риск гангрены. Поэтому все инструменты должны быть чистыми.

Как безопасно проколоть влажную мозоль:

1. Продезинфицируйте мозоль спиртом, хлоргексидином или водкой.
2. Возьмите одноразовую стерильную иглу от шприца или обычную иглу (толстую, острую). Если иголочка тонкая, жидкость вытечет хуже.
3. Иглу протрите спиртом, водкой или прокалите на огне.
4. Мозоль проколите иглой – сбоку и параллельно поверхности кожи. Ошибка – колоть в середине и перпендикулярно поверхности кожи. Во-первых, повредите молодую кожу. Во-вторых, жидкость плохо

вытечет. В отверстие проникнут микробы, кровь может заразиться.

5. Рану промокните дезинфицированной салфеткой. Используйте хлоргексидин либо перекись водорода. Не подходят спиртовые растворы, йод, зеленка. Так, зеленка высушит кожу в полости, и мозоль будет долго заживать.

6. Заклейте рану антибактериальным пластырем. Антибактериальный пластырь меняйте один раз в день. Обычный пластырь — несколько раз в день.



При прокалывании мозоли рану необходимо заклеить пластырем

7. Ночью оставьте мозоль открытой. Рана заживет через 2-3 дня.

Когда в мокрой мозоли есть кровь

Прокалите обязательно. Кровь и лимфатическая жидкость — отличная среда для микроорганизмов. Технология прокола такая же, как и у влажной мозоли. Но ухаживайте тщательнее.

Как лечить сорванную мокрую мозоль?

Мозоль без белой кожицы лечите, как открытую рану. Обратитесь к медикам, а если нет возможности, очистите и перевяжите рану самостоятельно.

1. Очистите рану перекисью водорода.

2. Промойте чистой водой или раствором фурацилина.
3. Смажьте антибактериальной или заживляющей мазью.
4. Положите сверху стерильную салфетку, перевяжите или заклейте пластырем.
5. Повязку меняйте 1-2 раза в день, пока рана не заживет полностью.

Лечение сухих мозолей

Сухие мозоли, или натоптыши, появляются при длительном давлении на участок стопы. От них можно избавиться.

Как удалить сухую мозоль-натоптыш:

1. Смягчите кожу ног в ванночке в течение 15 минут.
2. Обработайте пилочкой для ног.



Натоптыши обрабатывайте пилочкой для ног

Какая пилочка для ног лучше?

- Натуральная пемза.

У каждого члена семьи должна быть своя. Каждый брусок используйте только несколько месяцев. Мертвая кожа, грибок попадают в поры натуральной пемзы, плюс влага и тепло — лучшие условия для бактерий.

- Искусственная пемза.

Рекомендуется. Гигиеничнее. Используйте пока не сотрется.

- Металлические пилочки.

Не рекомендуются. Острые. Травмируют кожу. Микротравмы — ворота для микробов.

- Пластмассовые пилочки-наждачки.

Есть 2 стороны — острая и менее острая. Используйте менее острую сторону, чтобы избежать микротрещин и не инфицировать кожу.

Как лечить подошвенные бородавки?

Подошвенная бородавка может появиться, если травмировать кожу металлической пилочкой. В микротрещину попадают микробы, и появляется бородавка. Есть и другие причины.

Как распознать подошвенную бородавку?

Она болит в отличие от натоптышей. Нет кожного рисунка — линий и борозд. До 1 см. в диаметре.

Методы лечения

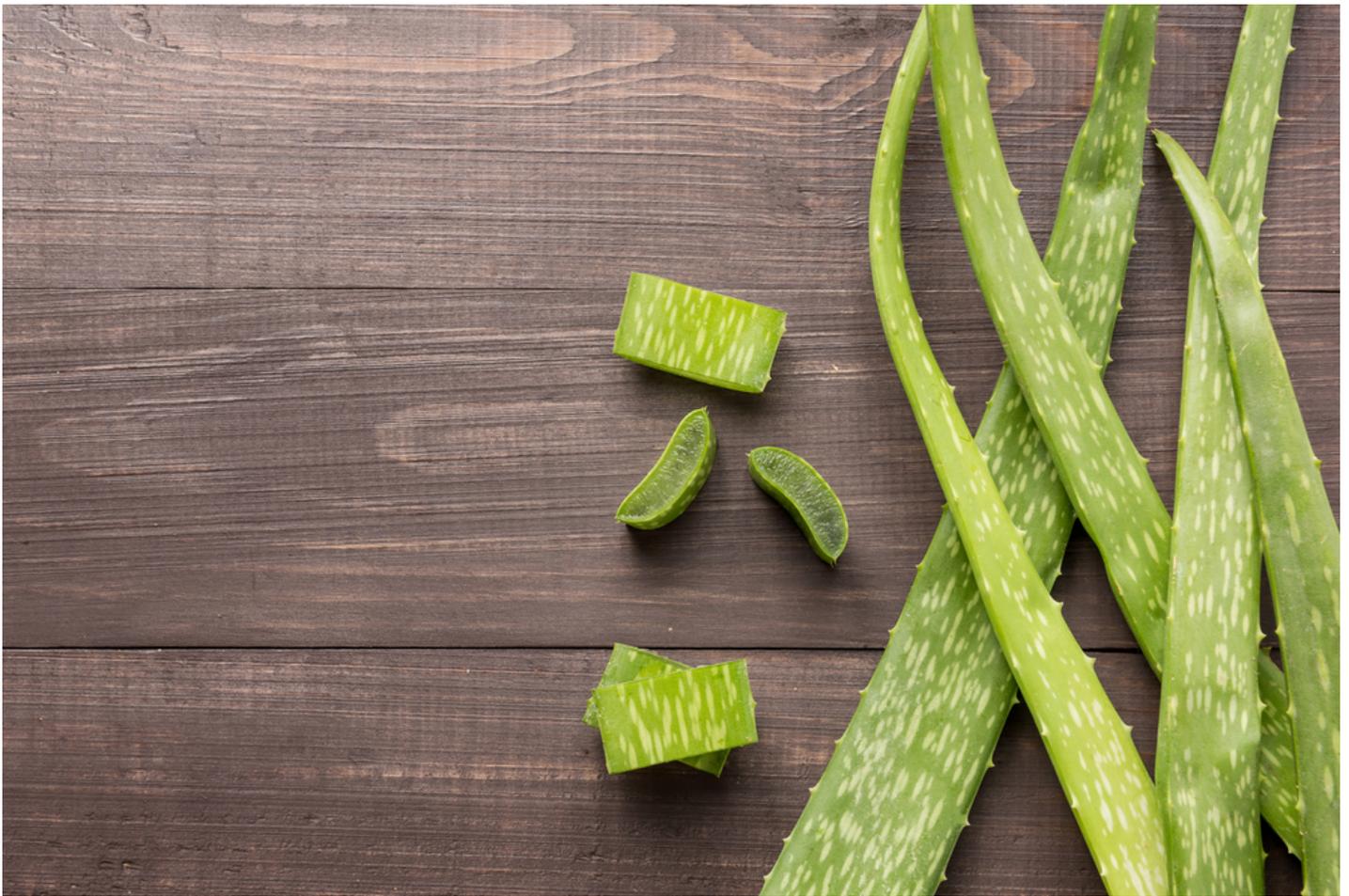
Подошвенные бородавки удаляют специалисты по педикюру. Также можно обратиться в косметологический салон, где нарост удалят лазером или криотерапией.

Народные средства

Против натоптышей:

- Алоэ.

Натрите мозоль листьями алоэ. Она станет мягче и менее заметной. Предварительно охладите листья в холодильнике несколько дней, так алоэ эффективнее.



Против натоптышей поможет алоэ

- Картофель.

Сделайте компресс на место мозоли, наденьте сверху полиэтиленовый мешочек, а на него носки. Перед сном. На утро мозоль будет выглядеть лучше.

Чтобы был результат, делайте процедуры 1-2 недели.

Как профилактировать мозоли:

- правильно выбирайте обувь;
- надевайте новую пару обуви с капроновыми носочками;
- заклейте пластырем место потенциальной мозоли. Если не хотите, чтобы пластырь выглядывал из-под обуви, есть прозрачный пластырь, который клеится на место возможной мозоли;
- при работе в саду, на даче, с инструментами надевайте перчатки;
- если на большом пальце ноги есть выступающая косточка, наденьте на нее специальную силиконовую накладку;
- чтобы пальцы не натирали друг друга, вставьте между ними специальные силиконовые вкладыши;
- в продаже есть силиконовые трубочки, которые надевают на пальцы.

Теперь вы правильно вылечите мозоли, воспользовавшись нашими советами!



Понравилась статья?

Подпишись на еженедельную рассылку

Введите ваш email

Подписаться

Оставить комментарий

Ваше имя

Написать комментарий



Я не робот



reCAPTCHA

Конфиденциальность - Условия использования

Отправить

Читайте также



Лазерная эпиляция летом: за и против

7 ИЮЛЯ 2018 👁 11

● ЗДОРОВЬЕ



Почему пациенты все чаще выбирают VIP-

6 ИЮЛЯ 2018 👁 96

● ЗДОРОВЬЕ



Первая помощь пр пищевом отравлен

6 ИЮЛЯ 2018 👁 70

● ЗДОРОВЬЕ

Мы в соцсетях



Medical Note

Свяжитесь с редакцией



blog@mednote.life

Скачайте



© 2018, ООО «Монс»

Лицензия о регистрации СМИ: Эл № ФС77-72529

Москва, Головинское шоссе, 5к1

