Автор: Administrator
10.08.2008 18:49 -

«Привет! Подскажите, пожалуйста, каким кремом лучше пользоваться, чтоб пяточки были мягкими и гладенькими?»

Отвечает Светлана Ковалева, дерматолог-косметолог, официальный дерматолог Avon

Увы, одним только кремом не обойтись. Здесь нужен комплексный подход. Мы уже рассказывали о проблемах стоп и различных видах педикюра. Но летние потребности и проблемы диктуют правило игры: повторенье - мать ученья!

Летом кожу стоп подстерегают две основные беды – потливость и гиперкератоз (ускоренное ороговевание), что при неухоженности может привести к образованию третьей беды – трещин. Это создает благоприятные условия для внедрения и размножения грибов и вирусной инфекции. Чтобы этого избежать, после хорошего педикюра ежедневно нужно применять кератолитические кремы и антиперспиранты. При появлении сразу же лечить мозоли и натоптыши, по возможности не срезая педикюрным станком. Можно неловким движением травмировать глубокие слой кожи и вызвать как кровотечение, так и ускоренное появление новых грубых наростов. В идеале нужен аппаратный сухой педикюр с полой фрезой. Или в домашних условиях обработка теркой (пилкой) после размягчения специальными растворами (например, American International Industries выпускает набор пилка плюс раствор «Прощай, мозоль!»/«Callus away!»).

Грубые пятки – это, как правило, натоптыши или омозолелости. Причина - гиперкератоз (утолщение ороговевшего наружного слоя кожи), сопутствует он практически всем взрослым людям и является следствием неправильно сформированной стопы. В случае обилия натоптышей необходимо в первую очередь проконсультироваться с ортопедом и узнать, какая именно проблема стопы есть у вас. Последующая коррекция с помощью лечебных ортопедических стелек позволит снизить расходы на «чистку» пяток. Кожа стоп будет нуждаться только в обычном смягчении.

Запущенная проблема грубых пяток – трещины. Зачастую трескается не только сухая

кожа – трещина затрагивает и живую кожу, в результате ходить может быть очень больно. Причина - не удаленные грамотно и вовремя омозолелости, недостаток витамина А, крайняя степень сухости кожи стоп. В трещину закладывайте ранозаживляющий гель (или крем), например, Солкосерил, Актовегин или Эпителиаль АН. Не помешают в рационе морковь, зеленый лук, сладкий болгарский перец, листовой салат, шпинат, щавель, капуста, говяжья печень, молоко и сливочное масло – они восполнят недостаток витамина А и С. Нужно вовремя удалять гиперкератоз, а в дальнейшем не забывать о постоянном применении питательного смягчающего крема для ног.

Лидерами косметики для ног являются GEHWOL, SHOLL и AKILEINE. Все три компании делают очень большой акцент именно на лечебной косметике для ног, когда другие косметические компании представляют «ножную косметику» как одну из разновидностей ассортимента.

Некоторые производители выпускают спреи, гели, добавки для ванночки и кремы с двойным эффектом (например, крем для уставших ног Foot Cream, Gehwol, который регулирует потоотделение, препятствует образованию мозолей, заживляет микротрещины, смягчает кожу стоп).

Из аптечной косметики для лечения «свежих» мозолей лучшее средство – антибактериальный восстанавливающий крем Cicalfate, Avene (заживляет, предупреждает бактериальное осложнение, смягчает), а для ежевечернего постоянного ухода можно воспользоваться кремом Keratosane 30, Uriage.

Этот крем одновременно отшелушивает лишнее (ликвидирует гиперкератоз) и хорошо увлажняет-смягчает.

Автор: Светлана Ковалева, дерматолог-косметолог