

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde, bei der Körperpflege werden die Füße häufig vernachlässigt. Eine gute Fußpflege ist aber mehr als reine Kosmetik: Sie verhindert, dass sich Wunden und Infektionen entwickeln, die häufig zu großen Problemen führen können. Das gilt besonders im fortgeschrittenen Alter oder bei chronischen Erkrankungen. Auf diesem Handzettel finden Sie einige Tipps zur richtigen Fußpflege. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Nägel richtig schneiden

Beim Kürzen der Fußnägel mit einer spitzen Schere können schnell kleine Verletzungen entstehen. Gerade wenn Sie nicht mehr gut sehen können oder Probleme mit der Beweglichkeit haben, ist deshalb ein Nagelknipser eine gute Alternative. Kürzen Sie die Fußnägel möglichst gerade, so dass sie nicht einwachsen können.

■ Hornhaut entfernen

Hornhaut entsteht an den Füßen durch mechanische Belastung. Sie sollten die Hornhaut aber regelmäßig entfernen, denn sonst können sich leicht Risse bilden, die tief in die Haut hineinreichen und aus denen Wunden entstehen können. Wie beim Nägel schneiden sollten Sie auch hier besser auf scharfe Instrumente verzichten. Am besten nehmen Sie ein kurzes Fußbad mit lauwarmem Wasser. Dadurch weicht die Hornhaut auf und kann mit einem Bimsstein sanft entfernt werden.



■ Pflege mit Creme

An den Füßen gibt es keine Talgdrüsen, deshalb wird die Haut dort schnell trocken. Sie sollten daher die Füße nach der Reinigung auch eincremen. Gut geeignet sind Präparate, die einen hohen Fettanteil haben und trotzdem schnell einziehen. Auch Zusätze wie Harnstoff, die die Feuchtigkeit binden können, sind sinnvoll. Gerne empfehlen wir Ihnen ein entsprechendes Produkt. Babyöl, Zinkpaste, Puder oder Fettsalben sind für die Fußpflege nicht geeignet.



Ihrem Arzt zeigen. Um solche Veränderungen schnell zu sehen, sollten Sie Ihre Füße regelmäßig untersuchen, auch an den Fußsohlen. Dabei kann ein Handspiegel helfen, den Sie auf den Fußboden legen. Juckreiz und Rötungen zwischen den Zehen können auf eine Fußpilz-erkrankung hindeuten. Wenn Sie unter chronischen Erkrankungen leiden, sollten Sie damit besser direkt zum Arzt gehen. Ansonsten helfen wir Ihnen gerne weiter.



■ Tipps für Diabetiker

Bei Diabetikern heilen Wunden häufig schlecht. Durch geschädigte Nerven werden Wunden an den Füßen oft spät bemerkt. Achten Sie deshalb besonders auf mögliche Verletzungsquellen: Nutzen Sie ein Badethermometer, um zu heißes Wasser beim Fußbad zu vermeiden. Schauen Sie täglich Ihre Füße an und lassen Sie sie einmal im Jahr beim Arzt untersuchen. Achten Sie auf drückende Nähte an Strümpfen und zu enge Schuhe. Auch wenn im Sommer das schöne Wetter es nahelegt: Verzichten Sie besser darauf, barfuß zu gehen, damit Sie sich nicht kleine Verletzungen zuziehen.

■ Besonders gefährdet

Besonders Menschen mit Diabetes, Durchblutungsstörungen oder auch fortgeschrittener Venenschwäche sollten auf eine gute Fußpflege achten. Bei ihnen ist häufig die Wundheilung gestört: Aus kleinen Stellen können schnell große Wunden entstehen, die schlecht heilen und sich infizieren. Wenn Sie unter solchen Erkrankungen leiden, sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe durch eine medizinische Fußpflege zu suchen. Die Investition ist in der Regel überschaubar und lohnt sich, denn eine gute Fußpflege kann viele Folgeprobleme vermeiden. Unter bestimmten Umständen beteiligt sich auch die Krankenkasse an den Kosten: Sprechen Sie am besten Ihren Arzt darauf an.

■ Warnzeichen bemerken

Wenn Sie an Ihren Füßen Verletzungen oder Risse bemerken, die schlecht heilen, sollten Sie möglichst bald den Arzt aufsuchen. Das gilt auch, wenn die Füße geschwollen, überwärmt oder ständig kalt sind. Eingewachsene, verdickte oder verfärbte Fußnägel sollten Sie ebenfalls

Apothekenstempel

Eczacınız bilgi veriyor!



Sevgili Müşterilerimiz,
Vücut bakımında ayaklar sıkça ihmal edilir. İyi bir ayak bakımı kozmetik bir bakımın çok ötesinde bir şeydir. Genellikle sonrasında büyük problemlere yol açan yaralardaki enfeksiyonun artmasını engeller. Bu özellikle ileri yaşlar ve kronik hastalıklar için geçerlidir. Bu el kılavuzunda ayak bakımı için önemli olan birkaç ipucu bilgilerinizi bulabilirsiniz. Bu konuda danışmak isterseniz zevkle sorularınızı cevaplamaya hazırız.

Eczane çalışanlarınız

■ Ayak tırnağının doğru şekilde kesilmesi

Ayak tırnakları kesilirken ucu sivri makas kullanılması küçük yaralanmalara sebep olabilir. Bundan dolayı özellikle artık çok iyi göremediğiniz veya hareket etmekte zorluk çektiğiniz zamanlarda tırnak makası kullanmak iyi bir seçim olur. Ayak tırnaklarınızın derinin içine kaçmaması için tırnaklarınızı mümkün olduğunca düzgün bir şekilde kesiniz.

■ Nasırın çıkarılması

Nasır ayaklarda mekanik yüklenmeler dolayısıyla oluşur. Nasırlarınızı düzenli şekilde çıkarmalısınız, aksi takdirde bu nasırlar ayakta hafif çatlaklara ve onlarda sonrasında kolayca cilt içine derin genişlemeler yaparak yaralar ortaya çıkmasına sebep olurlar. Tırnaklarda olduğu gibi nasırları yokederken de keskin aletler kullanmaktan kaçınmalısınız. En iyisi önce bir ılık su ile kısa süre bir ayak banyosu almaktır. Bu şekilde nasırın derisi yumuşatılmış ve sonrasında da ayak taşıyla yokedilmesini kolaylaştırılmış olursunuz.



■ Kremle bakımı

Ayakların üzerinde az miktarda yağ bezleri vardır. Bunun için ayak cildi kolayca kurur. On dan dolayı ayaklarınızı temizledikten sonra kremlemeniz gerekir. En uygun olanlar içerisinde yüksek miktarda yağ bulunan ve buna rağmen kolay sürülüp deriye nüfuz eden bu iş için hazırlanmış kremlerdir. Ayrıca nemliliği sağlayacak ek katkı maddeleri kullanmak faydalı olabilir. Bu iş için uygun olacak maddelerin hangisi olduğunu arzu ederseniz sizlere söyleyebiliriz. Bebek yağları, çinko macunu, pudra veya yağlı merhemler ayak bakımı için uygun değildirlir.



sıcak veya soğuk olmaları durumları için de geçerlidir. Batık, kalınlaşmış veya renksiz ayak tırnaklarınızda aynı şekilde doktorunuza göstermelisiniz. Hızlı bir şekilde bu tür değişiklikleri görebilmek için düzenli şekilde ayaklarınızı ve ayak tabanlarınızı incelemeniz gerekir. Bu konuda yardımcı olması için bir el aynasını ayağınızın altına tutup durumunu görebilirsiniz. Ayak parmakları arasında kaşıntı ve kızarıklık mantar hastalığını gösterebilir. Eğer kronik hastalıklardan birinden muzdaripseniz bu durumda en iyisi doktorunuza gidiniz. Aksi takdirde biz sizlere yardımcı olmaktan mutluluk duyarız.



■ Özellikle risk altında olanlar için uyarılar

Özellikle diyabet, dolaşım bozukluğu veya ileri derecede damar yetmezliği bulunan kişilerin ayak bakımlarına özel önem göstermeleri gerekir. Bu risk altındaki kişilerde yaraların iyileşmesi zor olur. Küçük yaraları büyür, enfeksiyon kaparak zor iyileşir. Eğer bu hastalıklardan birinden muzdaripseniz ayak bakımı için profesyonel bakım yaptırmaktan kaçınmayınız. Genellikle iyi bir ayak bakımı için yapılacak masraflar sonraki birçok muhtemel problemleri önlemek açısından iyi bir yatırımdır. Belirli koşullarda sağlık şirketleri masrafların bir kısmını üstlenirler. Böyle bir imkanın olup olmadığını doktorunuza sorarak öğrenebilirsiniz.

■ Uyarı işaretlerine dikkat ediniz

Eğer ayaklarınızda zor iyileşen çatlaklar veya yaralar fark ederseniz, en kısa zamanda bir doktora danışmalısınız. Bu ayaklarınızın şişmesi, sürekli olarak aşırı

■ Diyabetliler için ipuçları

Şeker hastalarında yaralar genellikle zor iyileşir. Ayakları üzerindeki hasarlı sinirlerden dolayı yaraları genellikle geç fark edilir. Bu nedenle olası yaralanmalara özellikle dikkat ediniz. Ayak banyosunda suyun aşırı derecede sıcak olmasını önlemek için banyo termometresi kullanmanızı tavsiye ederiz. Her gün ayaklarınızı kontrol ediniz ve yılda bir kez de ayaklarınız doktorunuza gösteriniz. Dar ayakkabılar ve sıkı çoraplardan kaçınınız. Küçük yaralanmaları engellemek amacıyla yaz aylarında yalınayak gezmemenizi tavsiye ediyoruz.

Eczacı damgası

