



# Sygnały od stóp

Stopy stanowią jedną czwartą kości człowieka. Każda stopa złożona jest z 33 stawów, 100 ścięgien, mięśni i więzadeł, a także niezliczonej ilości nerwów i naczyń krwionośnych biegnących do serca, rdzenia kręgowego i mózgu. Choroba stóp może mieć nieoczekiwane skutki dla całego ciała, na przykład przybieranie na wadze z powodu ograniczenia chodzenia lub odczuwanie bólu w wyniku przyjmowania nienaturalnej postawy ciała. W ten sposób zwiększa się ryzyko upadku i doznania złamań.

Spośród wielu innych powodów, dla których należy poważnie traktować sygnały, które mogą wysyłać nasze stopy, ważne są:

## **Bóle stóp**

Pomiędzy dolegliwości bólowe odczuwane np. przez osobę, która w gumiakach pokonała dystans 100 km drogą o utwardzonej nawierzchni. Chodzi raczej o kobietę w wieku 55 lat, prowadzącą siedzący tryb życia i skarżącą się na nawracające bóle stóp.

Z uwagi na to, że w stopach znajduje się bardzo duża liczba kości, można cierpieć na zmęczeniowe złamanie kości śródstopia, nawet o tym nie wiedząc! Te „dyskretne” złamania mogą być niezauważone, a do ich odkrycia niejednokrotnie dochodzi dopiero po wielu miesiącach! Osoby o stoickim usposobieniu są w stanie chodzić z tak złamaną kością stopy pomimo bólu. Jeżeli często dochodzi do takiego rodzaju urazów, jest to oznaką obniżenia gęstości



kości (osteopenia). To powszechny problem wśród kobiet po pięćdziesiątce. W innych przypadkach powtarzające się złamania świadczą o niedoborze witaminy D, problemie z przyswajaniem wapnia lub o anoreksji.

### **Zanikanie włosów na palcach**

Do zaniku włosów dochodzi w wyniku złego krążenia krwi, spowodowanego najczęściej chorobą naczyń. Arterioskleroza (stwardnienie ścian tętnic) uniemożliwia prawidłowy dopływ krwi do kończyn. Ciało skupia się na zaopatrzeniu w krew kluczowych narządów, a włoski na stopach nie są priorytetem.

Inne oznaki, które również sygnalizują problem z krążeniem: gdy pod palcami przyłożonymi do grzbietu stopy, nie wyczuwa się tętna, w trakcie stania stopa staje się szkarłatnoczerwona i błyszcząca, a uniesiona, szybko staje się biała. Zazwyczaj osoby wiedzą o występujących u nich zaburzeniach układu sercowo-naczyniowego, aczkolwiek nie dostrzegają ich skutków. Oczywiście i niezbędnym krokiem, który w takiej sytuacji należy podjąć, jest rozpoczęcie właściwego leczenia choroby. Jeśli chodzi o włoski na palcach u stóp, zaczną one powoli odrastać, gdy rozpocznie się leczenie, aczkolwiek nie jest to najistotniejsze.

### **Sucha, łuszcząca się skóra**

Nawet, jeśli nasza cera oraz skóra dłoni są w idealnym stanie, nie zapominajmy o pielęgnacji skóry stóp. Grzybica i infekcje grzybicze nie są przywilejem mistrzów olimpijskich. Suche i

podrażnione stopy są podatne na powstawanie pęcherzy. Gdy dochodzi do pęknięcia pęcherzy lub gdy skóra zaczyna się łuszczyć, wówczas zwykle wdaje się infekcja. Grzybica rozwija się najczęściej w przestrzeni między palcami nóg, a na skutek drapania może rozprzestrzenić się na inne części ciała takie jak pachy, krocze.

Łagodne przypadki są łatwe do wyleczenia, Wystarczy często myć stopy, zwracając szczególną uwagę na dokładne osuszenie ich ręcznikiem. Poza tym moczymy nogi w zimnej wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej i wody utlenionej, które zabijają grzyby. Aby utrzymać stopy w suchości, używajmy talku do skarpet i butów.

Jeśli w ciągu dwóch tygodni nie przyniesie to żadnej poprawy, należy poprosić lekarza, aby przepisał leki przeciwgrzybicze do stosowania doustnego bądź miejscowego.

### **Paznokcie wygięte na kształt łyżeczki**

Odkształcenie płytki paznokci często spowodowane jest znacznymi niedoborami żelaza (anemia). Krew zawiera wówczas małą ilość hemoglobiny, czyli bogatego w żelazo białka zawartego w erytrocytach, które jest ważne w transporcie tlenu w organizmie. Do niedoboru żelaza dochodzi najczęściej w przypadku wewnętrznych krwotoków (np. choroba wrzodowa) oraz obfitych miesiączek. Jeżeli cierpimy na anemię, możemy zauważyć, że stopy często są zimne, paznokcie łamliwe, a płytka paznokciowa – zarówno u stóp jak i rąk – bardzo blada. Anemii często towarzyszą zawroty, bóle głowy, silne zmęczenie i krótki oddech.

Badanie morfologii krwi pozwala rozpoznać anemię. Zazwyczaj wystarczy zmiana diety oraz kuracja żelazem i witaminą C w formie suplementów. Pamiętajmy, że witamina C ułatwia wchłanianie żelaza.

### **Palce pałeczkowate**

Jeżeli końce palców u stóp są nienaturalnie powiększone, a paznokcie wyglądem zaczynają przypominać wypukłe szkiełka od zegarka, mamy do czynienia z chorobą o nazwie palce Hipokratesa, od nazwiska tego, który opisał to zjawisko około

dwóch tysięcy lat temu. Najczęstszą przyczyną pałeczkowatości palców są choroby płuc, w tym rak płuc, choroby serca lub zaburzenia żołądkowo-jelitowe takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna. W chorobie tej niektóre palce mogą również przybierać kształt pałeczek dobosza.

## Skurcze stóp

Ten gwałtowny skurcz mięśni dopada nagle jak uderzenie pioruna. Zazwyczaj występuje podczas intensywnego wysiłku fizycznego lub gdy jesteśmy odwodnieni. Jednak gdy skurcze często się powtarzają, jest to oznaką niedoboru wapnia, potasu i magnezu w organizmie. Spożywajmy zatem więcej warzyw, pijmy wodę mineralną bogatą w minerały i przed snem dobrze rozciągnijmy stopy.

## Zimne stopy

To kobiety najczęściej cierpią na syndrom „zimnych stóp” – ku rozpaczy współmałżonków. U kobiet po czterdziestce zimne stopy mogą być sygnałem problemów z tarczycą – gruczołem, który reguluje temperaturę ciała i metabolizm. Zimne stopy mogą także zapowiadać problemy z krążeniem.

Istnieją leki na problemy z tarczycą. Aczkolwiek najskuteczniejszym środkiem na zimne stopy są grube, wełniane skarpety.

## Stare obuwie

**Uwaga! Nasze zdrowie jest w niebezpieczeństwie, jeżeli buty mają więcej niż dwa lata, a trampki ponad 500 km na liczniku.**

Specjaliści wyrażają pogląd, że stare obuwie nie zapewnia stopom właściwej ochrony. Skutki to: bóle pięt, pęcherze i koślawe paluchy. W dwóch trzecich przypadków sprawcą tych dolegliwości jest obuwie. Problemy te najczęściej dotyczą osób w starszym wieku, przywiązujących się do swoich butów, które wydają się być jeszcze całkiem dobre na zewnątrz, podczas gdy w środku tracą elastyczność i nie stanowią właściwej podpory ani ochrony dla stóp.

## Paznokcie napawają obrzydzeniem

Gdy paznokcie grubieją, następnie stają się żółte i okropne, to prawdopodobnie mamy do czynienia z grzybicą paznokci. Choroba ta może rozwijać się przez wiele lat bez wyraźnej zmiany wyglądu paznokci i bez dolegliwości bólowych. W dalszym stadium paznokcie żółkną, później stają się czarne i zaczynają wydzielać bardzo nieprzyjemny zapach. W takim zaawansowanym stadium choroba może objąć wiele paznokci, w tym nawet paznokcie u rąk.

Na infekcje grzybicze szczególnie podatne są osoby cierpiące na kandydozę, cukrzycę, zaburzenia układu odpornościowego (reumatoidalne zapalenie stawów) i zaburzenia krążenia. W ciężkich przypadkach dostępne bez recepty preparaty przeciwgrzybicze mogą okazać się całkowicie nieskuteczne w walce z infekcją.

## Niepokojące zmiany w obrębie dużego palca u stopy?

Pomyślmy o dnie moczanowej! Choroba ta, choć wydawać by się mogła, że należy do innej epoki, ciągle atakuje, a nauka nie potrafi odpowiedzieć na pytanie, jakie są jej przyczyny. I nie jest ona zastrzeżona wyłącznie dla starszych mężczyzn. Może obudzić rano ostrym bólem palucha, który jest czerwono-fioletowy. W trzech czwartych przypadków choroba ta ujawnia się nagle, bez wcześniejszego ostrzeżenia. Dna moczanowa charakteryzuje się zbyt wysokim stężeniem kwasu moczowego – naturalnej substancji w organizmie. W niskiej temperaturze kwas moczowy tworzy kryształy w kształcie igiełek, które osadzają się w stawach. Duży palec stopy jest najzimniejszą częścią ciała, gdyż jest najbardziej oddalony od serca. Dlatego też jest miejscem podatnym na tworzenie się tych kryształów i dlatego właśnie dna moczanowa w pierwszej kolejności atakuje paluch. Choroba ta w późniejszym stadium może zaatakować kostkę, piętę, kolano czy łokieć.

## Och! Co za okropny zapach

Nawet, jeśli zapach wydzielany przez stopy wydaje się być alarmujący, rzadko sygnalizuje o nieprawidłowościach w organizmie, lecz o nieodpowiedniej higienie. Na każdej stopie znajduje

się 250 milionów gruczołów potowych. To dlatego pocą się bardziej niż jakakolwiek inna część ciała. Dodajmy do tego skarpety i buty, które je starannie okrywają. W efekcie mamy prawdziwy parowar, w którym wilgotność jest większa niż w tureckich łaźniach, a bakterie mnożą się szybciej niż w kawałku starego sera pleśniowego. Nie dziw zatem, że stopy pachną serem!

**Rada: wybierajmy naturalne materiały – skarpety bawełniane – i zmieniamy je codziennie oraz nośmy buty ze skórzaną wkładką, która lepiej odprowadza wilgoć niż wykonana z tworzywa sztucznego.**

### **Trójkolorowe palce u stóp**

Podczas zimnej pogody może dojść do zmiany zabarwienia palców stóp – to jeden z pierwszych objawów choroby Raynauda. Najpierw palce bledną, później sinieją, a następnie stają się czerwone, zanim znów powrócą do swojej naturalnej barwy. Mechanizm choroby Raynauda nie jest dobrze znany, natomiast związany jest z napadowym obkurczeniem naczyń krwionośnych w obrębie palców u stóp, które wywołuje zmianę kolorytu skóry. Dodatkowo palce u nóg są zimne i odrętwiałe. Te same symptomy dotyczą również ust, nosa, palców u rąk i małżowin usznych. Choroba Raynauda dotyka przede wszystkim kobiet, mieszkańców zimnych krajów oraz bardzo zestresowanych osób. Niektóre środki farmakologiczne łagodzą objawy, działając rozkurczowo na naczynia krwionośne.

### **Zdrętwiałe stopy**

Brak czucia w stopach lub mrowienie jest oznaką uszkodzenia układu nerwowego w obrębie kończyn dolnych. Przyczyn może być wiele, zwłaszcza cukrzyca, odbyta chemioterapia lub nadużywanie alkoholu (obecnie lub w przeszłości). Uczucie pieczenia lub mrowienia może pojawić się również w rękach, zanim obejmie ramiona lub nogi. Utrata czucia wywołuje wrażenie stałego noszenia ciężkich rękawic lub skarpet z grubej wełny.

Lekarz pomoże w zdiagnozowaniu przyczyny utraty czucia. Niestety, najczęściej jedynym rozwiązaniem, które może zaproponować na tego rodzaju dolegliwości, są leki przeciwbólowe.

### **Rana, która się nie goi**

To objaw cukrzycy. Wzrost cukru we krwi powoduje uszkodzenie komórek nerwowych obwodowych stóp, co prowadzi do zaniku czucia. Podrażnienia, zadrapania, skaleczenia podeszwy pozostają niezauważone, zwłaszcza gdy cukrzyca nie została jeszcze zdiagnozowana. Nieleczona rana może ulec zakażeniu, które w ciężkich przypadkach grozi nawet amputacją. Dlatego należy zwracać baczną uwagę na sączące się rany, wydzielające nieprzyjemny zapach, gdyż sygnalizuje to ich nieprawidłowe gojenie. Jeżeli chorujemy na cukrzycę, pamiętajmy o codziennym sprawdzaniu stanu stóp.

*Zdrowia życzę!  
Jean-Marc Dupuis  
Źródło: Poczta Zdrowia*

