

Πώς να απαλλαγείτε γρήγορα από τους κάλους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:naturapharm.gr

Ένας κάλος είναι μια περιοχή του δέρματος που πυκνώνει μετά από έκθεση σε επαναλαμβανόμενες δυνάμεις τριβής. Αυτή η πυκνωση δημιουργείται από τον οργανισμό με σκοπό την προστασία του δέρματος.

Ένας κάλος μπορεί να είναι επώδυνος σε ορισμένες περιπτώσεις. Όταν συμβαίνει αυτό, η θεραπεία είναι απαραίτητη. Ωστόσο, οι άνθρωποι που πάσχουν από διαβήτη, κακή κυκλοφορία του αίματος, ή απώλεια της αισθητικότητας (νευροπάθεια), θα πρέπει να αναζητήσουν επαγγελματική θεραπεία, ακόμη και αν δεν έχουν πόνους από τους κάλους.

Όταν ένας κάλος αναπτύσσει μια μάζα νεκρών κυττάρων στο κέντρο του (κερατινοκύτταρα), γίνεται ένα σκληρό εξόγκωμα. Οι κάλοι συνήθως συμβαίνουν στα δάχτυλα των χεριών και στους συνδέσμους των δαχτύλων στα πόδια. Μπορεί, ωστόσο, να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε σημείο του δέρματος το οποίο έρχεται διαρκώς σε τριβή με άλλα αντικείμενα (πχ υποδήματα).

Τι προκαλεί τους κάλους

-Λάθος νούμερο στα παπούτσια ή φθαρμένα παπούτσια και κάλτσες

-Η χειρωνακτική εργασία

-Αν δεν φοράτε καθόλου παπούτσια

-Δραστηριότητες που αυξάνουν την τριβή στο δέρμα των χεριών και των ποδιών, όπως αθλητικές δραστηριότητες

-Φυσικές προεξοχές των οστών ή κατασκευαστικές παραμορφώσεις, όπως η σφυροδακτυλία

-Λάθος περπάτημα (το ένα πέλμα πιέζεται περισσότερο από το άλλο)

-Προβληματικοί ιδρωτοποιοί αδένες, ουλές, κρεατοελιές και η πελματιαία μυρμηγκιά

Πώς θα απαλλαγείτε από τους κάλους

-Τοποθετήστε ένα προστατευτικό κάλυμμα ή “μαξιλαράκια” στο σημείο της πληγής για να μειώσετε την τριβή στο δέρμα, μέχρι η πληγή να επουλωθεί.

-Εφαρμόστε ενυδατικούς παράγοντες, όπως λοσιόν, για να αποξηράνετε σταδιακά τους κάλους. Αλοιφές με 10% ή 20% ουρία μπορεί να μαλακώσουν τις πληγές και να κάνουν ευκολότερο για εσάς να αφαιρέσετε τους κάλους σας.

-Τρίψτε ελαφρά τον κάλο με ένα γυαλόχαρτο ή μια ελαφρόπετρα.

-Προστατεύστε τα χέρια και τα πόδια σας, χρησιμοποιώντας γάντια ή αλλάζοντας συχνά παπούτσια και κάλτσες.

-Ενυδατώστε τα πόδια ή τα χέρια σας σε ζεστό νερό και σαπούνι για να μαλακώσουν οι κάλοι.

-Αποφύγετε να περπατάτε ξυπόλυτοι ή φορώντας σαγιονάρες/σανδάλια για παρατεταμένες χρονικές περιόδους.



Πηγές: onmed.gr-ikypros.com