

โรคฝ่าเท้า-ส้นเท้าแตก

เท้าเป็นอวัยวะที่หลายท่านไม่ค่อยสนใจ ฎกทอดทิ้ง บางคนดูแลแต่ผิวหนัง ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ดูแลสุขภาพ เรื่องอาหารการกิน แต่สำหรับเท้ากลับปล่อยจนเป็นโรคส้นเท้าแตก ติดเชื้อรา ปล่อยกลิ่นเหม็น เล็บยาว ดำ สกปรก

ดังนั้นทุกท่านควรดูแลเท้า โดยเฉพาะเมื่อเกิดส้นเท้าแตก ควรเริ่มต้นดูแลโดยล้างเท้าทุกวัน แล้วใช้หินขัดขัดโคลนขัดถูส้นเท้าที่มีหนังหนาเกินกว่าปกติ หลังจากนั้นให้ล้างอีกครั้ง เช็ดให้แห้ง

เนื่องจากผิวหนังบริเวณเท้าไม่ค่อยมีต่อมไขมัน จึงอาจแห้งและแตกง่าย การทาครีม เช่น



ยูเรีย กรดแล็กติก โคลด์ครีมสามารถเพิ่มความชุ่มชื้นได้ ซึ่งถ้าทาทุกวันจะสามารถแก้ปัญหาส้นเท้าแตก และเวลาเดินไปไหนมาไหนอย่าลืมสวมถุงเท้า รองเท้า ถุงเท้าที่สวมก็ควรใช้ถุงเท้าที่สะอาด รองเท้าที่สวมก็ไม่ควรจะคับมากเกินไป เพราะว่าอาจมีผลเสียต่อเล็บ และโปรดอย่าลืมตัดเล็บให้สั้น และสิ่งสกปรกออกจากเล็บด้วยนะครับ

ภาพที่ 99 แสดงลักษณะฝ่าเท้า -ส้นเท้าแห้งแตกและเจ็บ

ถ้าทำได้ดังนี้จะสามารถทำให้เท้าของท่านปราศจากรอยแตก แห้ง เล็บขาวสดใส งามปราศจากโรคฝ่าเท้า-ส้นเท้าแตก นอกจากนั้นยังช่วยแก้ปัญหาโรคเชื้อราที่เท้าหรือฮ่องกงฟุตได้ด้วยครับ