

Чек-лист

Рекомендации при гипергидрозе стоп

от

@podolog_zakharova_astra

При гипергидрозе ног необходима сменная обувь как взрослым (на рабочем месте), так и детям и подросткам (в школе). Обувь должна быть:

- удобная и по сезону
- воздухопроницаемая
- не тесная и не слишком просторная
- хорошего качества

Соблюдение гигиены стоп. Насухо вытираем кожу стоп после ванны / душа перед тем как надеть носки или обувь.

- мыть прохладной водой
- колготки и носки из натуральных тканей
- протирать обувь изнутри
- менять по мере увлажнения
- соответствие размеру ноги

Следите за своим питанием и здоровьем

ограничить соленую и острую пищу

ограничить прием алкоголя

избегать лишнего веса

следить за гормональными изменениями и заболеваниями

Потливость - симптом патологии нервной системы

старайтесь избегать стресса

чрезмерных нервных нагрузок

меньше волнуйтесь

Особенный уход за кожей при гипергидрозе

использование пудры-абсорбента

дезодорантов-антиперспирантов

спрей для обуви

кремы с подсушивающим эффектом

@podolog_zakharova_astra

+7 (988) 174 7104