

Как вылечить трещины на пятках.

Трещины на пятках сильно мешают активному образу жизни и ношению открытой обуви. Даже самые маленькие дефекты могут стать причиной возникновения сильной боли.



В статье мы расскажем, **как вылечить трещины на пятках**

Надо выяснить причины такого заболевания. Обычно на пятки приходится основная нагрузка при ходьбе, поэтому первой причиной появления трещин является большое количество времени, которое человек проводит на ногах. Пятки могут трескаться из-за ношения не удобной обуви, вследствие чего нарушается кровообращение. Так же

, причиной может стать ношение синтетических колготок или носков.

Загрубевшая кожа на пятках может появиться в результате авитаминоза или переизбытка витаминов, нарушения обмена веществ, гастрита, а также из-за некоторых заболеваний кожного покрова.

Для того, чтобы вылечить трещины на пятках, приведем несколько эффективных способов лечения этого заболевания.

Если у вас относительно неглубокие дефекты, помогут компрессы из **тертого лука или яблока**. Необходимо лук или яблоко натереть на мелкой терке. Далее полученную кашицу следует положить на кусок бинта или ткани, а под нее положить пленку или целлофан.

Положить все это к ороговевшей пятке и зафиксировать широким пластырем. Такую процедуру необходимо осуществлять перед сном, а компресс снимать только утром. Также не будет лишним предварительно пропарить ноги.

При более глубоких трещинах, можно протирать пятки соком **помидора**. Эту процедуру рекомендуется проводить как можно чаще. Также допустимо использовать несоленый томатный сок. Главное —

ни в коем случае не задействовать для этого томатную пасту или соус, так как существует риск еще больше усугубить ситуацию.

Одним из наиболее эффективных способов вылечить трещины на пятках считается компресс из **капусты**. Делается он очень просто: берете свежий лист капусты и привязываете его к пятке на ночь. Утром, после того как снимете его, следует смазать кожу каким-нибудь увлажняющим кремом.

О лечебных свойствах **меда** известно каждому, поэтому на его основе можно делать компресс, который выполняется аналогично процедуре с тертым луком и яблоком. После снятия компресса потребуется промыть ноги в теплой воде и хорошенько смазать пятки детским кремом. Затем нужно приклеить к пяткам широкий пластырь, чтобы сохранить влажность. Данную процедуру рекомендуется проводить каждый вечер.

Еще избавиться от такой проблемы с пятками поможет **вазелин**

, который можно купить в любой аптеке. Для начала понадобится сделать ножную ванночку, растворив в воде борную кислоту (4 столовые ложки на 1 литр воды). Далее следует нанести слой мази на трещины, а затем заклеить их лейкопластырем. Трещины исчезнут спустя 6-7 дней при ежедневном выполнении такой процедуры.

Если трещины начали воспаляться, то есть кожа рядом с ними припухает и краснеет, — это говорит о том, что вам необходима врачебная помощь и проведение антибактериального лечения. Как правило, в таких случаях выписывают мазь, которая содержит антибиотики, или противогрибковые препараты для обработки кожного покрова пяток. Также нужно отметить, что если вы не являетесь приверженцем народных методов лечения трещин, рекомендуем обратиться за помощью к врачу. Помните, что чем раньше вы займетесь лечением, тем быстрее удастся избавиться от заболевания.

Источник: [#1057;#1090;#1088;#1072;#1085;#1072;#1089;#1086;#1074;#1077;#1090;#1086;#1074;](#)

Похожие статьи

[Избавление от прыщей на лице](#)

[Как не испортить зрение, работая за ПК.](#)

[Как избавиться от насморка.](#)

[Как вылечить бронхит.](#)

[Как удалить пробки из ушей.](#)

[Лечение остеохондроза](#)

[Один из методов лечения ишемической болезни сердца](#)

{social}