

Пикулова В. С., Строк И. В.

ГИГИЕНА СТОПЫ

Научный руководитель: канд. мед. наук Рябова Н. В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Гигиена стопы заключается в соблюдении простых правил личной гигиены с учётом особенностей организма. Несоблюдение данных правил приводит к возникновению различных патологий и заболеваний, что является достаточно распространённой проблемой. Информирование населения о данной проблеме помогает сократить количество заболеваний.

Цель: изучить информированность населения по вопросам гигиены стоп, частоте встречаемости заболеваний стоп, разработать рекомендации по уходу за стопами, проинформировать население о данной проблеме.

Материал и методы. В процессе исследования использовались материалы научных статей из интернет-источников, проводился опрос населения в формате гугл-анкеты. Большинство респондентов были девушки в возрасте от 18 до 23 лет.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали: педикюр делают 30 % участников опроса, не делают – 70 %; отмечают наличие грибка на ногтях, отслоение ногтевой пластины – у 6 %, не наблюдается у 69 %, не знают – 25 %; проблема повышенной потливости ног есть у 62 % опрошенных, нет у 31 %, не знают – 7 %; вальгусная деформация пальца большого пальца стопы отмечалась у 3 %, отсутствовала у 92 %, не знают – 5 %; наличие плоскостопия наблюдается у 7 % участников опроса, отсутствие у 34 %, не знают – 59 %; используют массажные коврики: часто – 2 %, иногда – 5 %, не пользуются – 93 %; используют ортопедические стельки: по совету врача – 5 %, по собственному желанию – 8 %, не пользуются – 87 %; предпочитают обувь кожаную – 62 % опрошенных, кожзаменитель – 28 %, другое – 10 %; при выборе обуви больше внимания уделяют красоте – 13 %, комфорту – 23 %, стараются совмещать – 64 %; часто чувствуют боль в ногах – 28 %, редко – 26 %, никогда – 46 %; посещают подолога (подиатра) – 3 %, не посещают – 97 %; осведомлены про гигиену обуви – 18 % участников опроса, не осведомлены – 82 %. Результаты данной исследовательской работы свидетельствуют о недостаточной информированности населения по вопросам гигиены стоп.

Выводы. Профилактика различных заболеваний стоп, соблюдение простых правил гигиены, регулярный и правильный уход являются залогом здоровья и хорошего внешнего вида стоп. Здоровые стопы – это показатель общего уровня здоровья. Заболевание стоп лучше предотвратить или диагностировать на ранних стадиях развития для наиболее эффективного лечения. Если наблюдается дискомфорт в стопе, особенно при ношении обуви, различного рода жалобы, то необходимо посетить подолога (подиатра), который поможет эффективно справиться с проблемой. Просвещение населения также играет положительную роль в профилактике заболеваний стоп. Необходимо серьёзно и ответственно отнестись и к выбору обуви, чтобы надолго сохранить здоровье ног и опорно-двигательного аппарата.