การดูแล "เท้า-เรียวขา" ให้เนียนนุ่ม และ สุขภาพดี

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ย. 2566

พทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและความงาม แนะเทคนิคการดูแล เท้า และ เรียวขา อย่างไร ให้เนียนนุ่ม และมีสุขภาพดี

“เท้าและเรียวขา” นอกจากเป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่งของร่างกายแล้ว หากใครมี เท้า และ เรียวขา ที่สวยเรียบเนียนด้วยแล้ว ยิ่งเป็นสิ่งการันตีความโดดเดนและเพิ่มเสน่ห์ให้กับสาวๆ ได้อีกด้วย แบรนด์ผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลสุขภาพผิวและเส้นผม ‘ธัญ’ (THANN) รวมกับ พ.ญ.อณัฏฐ์ชา อัศดามงคล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและความงาม แนะเทคนิค “ดูแลเท้าและเรียวขาให้เนียนนุ่มอย่างสุขภาพดี”

พญ.อณัฏฐ์ชา แนะว่า เท้า และ เรียวขา เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญกับร่างกายอย่างมาก นอกจากทำหน้าที่รับน้ำหนักของร่างกาย รองรับการเคลื่อนไหวและสะท้อนการทำงานของอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย และทำหน้าที่พยุงกระดูกเชิงกรานและกระดูกสันหลังให้ร่างกายมีสมดุล
หากเท้าเกิดผิดปกติหรือรูปร่างเท้าเปลี่ยนไป อวัยวะอื่นๆ ก็จะรวนและผิดปกติไปด้วย
ดังนั้นสุขภาพเท้าและขาจึงเป็นตัวบ่งชี้ถึงสุขภาพโดยรวมทั้งหมดของร่างกาย

อย่างช่วงฤดูฝนนี้ สภาพอากาศแปรปรวนและฝนตกบ่อย ต้องเผชิญกับปัญหาน้ำท่วมขัง การเดินลุยน้ำสกปรก ทำให้เกิดความอับชื้น เป็นแหล่งสะสมเชื้อราและแบคทีเรีย ส่งผลให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับ เท้า ตามมา อาทิ เท้าเปื่อย, น้ำกัดเท้า, เชื้อรา, โรคผิวหนัง และโรคฉี่หนู

การดูแลสุขภาพเท้าจึงเป็นสิ่งที่ต้องเอาใจใส่อยากถูกวิธีและไม่ควรละเลย ซึ่งสามารถทำได้โดย

- แช่เท้าในน้ำอุ่นพร้อมกับนวดหรือถูด้วยสบู่ประมาณ 10 นาทีทุกๆ วัน
  นอกจากจะช่วยป้องกันโรคผิวหนังและลดอาการเท้าเหม็นแล้ว ยังช่วยให้เกิดความผ่อนคลายอีกด้วย
- ขัดผิวเท้าเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณส้นเท้า เพื่อขจัดผิวเซลล์เก่าที่ตายแล้วออกไป
  ช่วยลดอาการเท้าแห้งด้าน และเท้าแตกได
- ทาผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เน้นความชุ่มชื้นที่บริเวณขา หลังเท้า ฝ่าเท้า สันเท้า และเล็บเท้า
  โดยหลีกเลี่ยงการทาบริเวณซอกนิ้วเท้า เพราะจะทำให้เกิดการอับชื้นได้ง่ายโดยเฉพาะผู้ที่มีซอกนิ้วเท้าเบียดกัน
- ก่อนสวมถุงเท้าหรือรองเท้า ควรเช็คก่อนว่าเท้าของเราแห้งหรือไม่
  หากเท้าเปียกแล้วสวมถุงเท้าหรือรองเท้าอาจทำให้เท้าเกิดโรคผิวหนัง และเป็นสาเหตุของอาการเท้าเหม็นได้
- การสวมถุงเท้า เพื่อคงความชุ่มชื้นของผิวหนังและลดการเสียดสี โดยเลือกใช้ถุงเท้าที่ไม่มีตะเข็บ
  ไม่รัดแน่นจนเกินไป และควรเปลี่ยนคู่ใหม่ทุกวัน
- ควรตัดเล็บเท้าให้สั้นพอประมาณตามแนวขอบเล็บ
  โดยไม่ตัดเล็บลึกถึงจมูกเล็บและตัดเล็บเท้าด้วยความระมัดระวังอย่างถูกวิธี
- หากมีหนังแข็ง ด้าน หูดหรือตาปลา ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษา ไม่ควรตัดหนังด้านแข็ง หูด หรือตาปลาด้วยตัวเอง

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้วยังมีปัจจัยที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ เท้า และ เรียวขา

ได้โดยที่เราไม่รู้ตัวจากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน อาทิ

- การยืนเป็นระยะเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อขาเกร็ง และเกิดอาการล้า ส่งผลให้มีอาการปวดขา เส้นขาตึง
- การเดินระยะไกล เป็นการใช้งานกล้ามเนื้อขาซ้ำๆ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความอ่อนล้า และเกิดอาการปวดขาตามมา
- การออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การสควอช เป็นการใช้งานมัดกล้ามเนื้อขาโดยตรง โดยเฉพาะในผู้ที่วิ่งเป็นประจำ อาจมีอาการปวดต้นขาด้านนอก ไลลงไปถึงหัวเข่าด้านนอก
- การนั่งอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้อก้นถูกกดทับ เกิดเป็นภาวะกล้ามเนื้อก้นหนีบเส้นประสาทจะมีอาการปวดก้น ปวดต้นขาด้านหลัง ข้อพับเข่า และอาจมีอาการปวดน่องรวมด้วย
- การนั่งไขว่ห้างเป็นประจำ จะทำให้น้ำหนักกดทับไปที่ก้น 2 ข้างไม่เท่ากัน เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกสันหลังคด และกระดูกข้อเข่าถูกบิดให้ผิดรูป โดยเข่าข้างที่ไขว่ทับด้านบนบ่อยๆ จะเริ่มมีอาการปวด
- การใช้กล้ามเนื้อนองมากเกินไป หรือการนั่งห้อยขาทั้งวันจนกล้ามเนื้อไม่ถูกใช้งาน อาจก่อให้เกิดอาการปวดเมื่อยบริเวณน่อง หรือตะคริว
- การใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ ทำให้น้ำหนักตัวเทไปด้านหน้าบริเวณปลายเท้า ทำให้กระดูกสันหลังเกิดอาการเกร็ง และข้อเข่าถูกกดทับตลอดเวลา หากจำเป็นต้องใส่รองเท้าส้นสูงควรหมั่นพักเท้าทุกๆ 1 ชั่วโมง

การนวดเท้าและขาถือเป็นวิธีคลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ ลดอาการบวม และกระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยสามารถใช้ร่วมกับผลิตภัณฑ์เพื่อความผ่อนคลายได้

- การนวดเท้า โดยใช้มือบีบนวดบริเวณเท้า แล้วค่อยๆ กดหัวแม่มือลงน้ำหนักเล็กน้อย และนวดคลึงเป็นวงกลม บริเวณมีอาการปวดตึง หรือใช้ขอศอกช่วยในการนวดเท้าได้
- การนวดน่อง โดยวางเท้าบนที่พักเท้าหรือเก้าอี้ ใช้มือคลึงและบีบกล้ามเนื้อน่องขึ้นลง จะช่วยคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งตึง จากนั้นวางเท้าข้างซ้ายลงบนเข่าด้านขวา แล้วกำปั้นทุบเบาๆ ให้ทั่วบริเวณน่อง ตามด้วยการจับข้อเท้าและหมุนประมาณ 10 ครั้ง โดยทำสลับกันทั้งสองข้าง
- การนวดต้นขา โดยวางมือรอบๆ ต้นขา ให้หัวแม่มืออยู่ที่หน้าขา ค่อยๆ บีบนวดขึ้นลงประมาณ 10 ครั้ง แล้วใช้กำปั้นทุบเบาๆ ให้ทั่วต้นขา อย่างเป็นจังหวะ
- การนวดหน้าแข้ง โดยกดนวดบริเวณข้างกระดูกหน้าแข้งไปจนถึงปลายเท้า 5-10 รอบ แล้วกดคลึงเบาๆ หากมีอาการปวดมากให้กดคลึงค้างไว้ 5-10 วินาทีแล้วค่อยปล่อย เพื่อเป็นการคลายกล้ามเนื้อ

ขอบคุณที่มาจาก คมชัดลึก