

# Fótarøkt og fótsoppur



Fótsoppur er ein tann mest vanliga soppaígerðin, sum trívist best í hita, og har tað er váttligt. Trupulleikin er vanliga størstur, hjá teimum sum ganga í ov tøttum gummiskóm, sum ikki turka fótturnar nøktandi aftaná bað ella sum ganga nógv til svimjing, ítrótt ella fimileik/fitness

## HEILSA

Flest øllum dáma at fáa eitt gott fótabað, taka burtur harða húð, klippa neglirnar, fíla, smyrja og massera. Hørð húð og líktorn eru trupul-

leikar, sum koma av trýsti frá skóm, hørðum gólvum o.ø. Vit merkja eisini munin, um vit ganga á græsi ella á hørðum gøtum.

Tað er heilt vanligt at fólk klippa fótneglirnar ov stuttar ella ov rundaðar. Hetta kann føra til niðurgrovnar negl og kann vera pínufult. Í slíkum forum má neglin ikki klippast enn meira, tí tað ger bara alt nógv verri.

Apotekini hava baðsalt, krem, filir, saksar, stuðuls-sokkar o.a. at røkja fótur, bein og negl við.

## Fótsoppur

Fótsoppur er ein tann mest vanliga soppaígerðin. Vanliga hava umleið 15 prosent av íbúgvunum fótsopp. Fótsoppur trívist best í hita, og har tað er váttligt. Trupulleikin er vanliga størstur, hjá teimum sum ganga í ov tøttum

gummiskóm, sum ikki turka fótturnar nøktandi aftaná bað ella sum ganga nógv til svimjing, ítrótt ella fimileik/fitness.

Soppasmittan kemur ofta av sambandi við handklæði, fóttoy ella gólv. Soppur kann eisini spreidda seg til aðrar partar av kroppinum. Tað er tí av størsta týðningi at viðgera fyri fótsopp sum skjótast.

Tekin um fótsopp eru skriðandi og flusut útslett millum tærnar húðin verður reyð, og kanska síggjast smáar vætufyltar bløðrur.

## Fótarøkt hjá diabetikarum

Um tú hevur sukursjúku (diabetes), er tað av týðningi at passa fótturnar væl. Í hesum sambandi eru serlig atlit at taka.

Vaska fótur og leggir dagliga við lunkaðun vatni og

mildari sápu. Turka væl og smyr síðani við vætukremi ella feitari kremi.

Tað verður frámælt at sita í fótabaði, men um ein ynskir at sita í fótabaði, skal hetta verða í mesta lagi í 5 minuttir, og vatnið skal ikki vera meira enn 37 stig – brúka møguliga eitt termometur

## Sápa

Nýtið milda sápu t.d. eucerin flótandi sápu, Aderma sápu-bar, Apotekets baby-sápu ella Danatekt hár- og kropsshampo.

Til dagliga pleygu av vanligari húð verður smurt við t.d.: Eucerin lotión og Kosmea vætukrem.

Til dagliga pleygu av turrari húð verður smurt við t.d.: Archiv, Exomega krem og Decubal.

Um hælarnir eru sera turrir og møguliga hava rivur er

## FAKTA

### Gott at vita um fótsopp

- Vaska tær um fótturnar dagliga og turka tær væl, aðrenn tú letur teg í hosur og skógvar.
- Nýtið sandalur í umklæðingar- og baðirúmum
- Um tú hevur fótsopp, turka tá fótturnar til seinast
- Um handklæði hevur verið í samband við fótsopp, skal tað vaskast við í minsta lagi 60 hitastigum
- Nýtið bumulls- ella ullintar hosir og skift dagliga ella oftari, um fótturnar eru váttligar.
- Latið vera við at nýta skógvar úr eftirgjørdum tilfari, brúka leður, ella sandalir soleiðis at hiti og væta sleppur burtur.
- Til ber eisini at nýta deodorant.

gott at brúka: Atrac-Tain krem.

Minnist til at turka væl ímillum tærnar og ikki at smyrja krem ímillum tærnar. Um tú fært líktorn, skal tú ikki nýta líktornsplástur, men fara til fótarøktara!

Skiftið sokkar hvønn dag, gott er at brúka sokkar úr ull ella bumull, sum ikki stramma og ikki hava seymir.

www.apotek.fo