

La scheda salute

Geloni e screpolature



In inverno, le estremità frequentemente esposte al freddo e alle intemperie sono facilmente soggette a screpolature e geloni. I nostri consigli per prevenirli e curarli.

Come reagisce il corpo

Causati dal freddo associato a una cattiva circolazione sanguigna, i geloni colpiscono generalmente le estremità: dita di mani e piedi, orecchie e naso. Rossa e gonfia, la parte colpita è caratterizzata da prurito accompagnato da insensibilità e da dolore bruciante se viene riscaldata. Possono anche apparire bolle o vescicole. Ci si rivolgerà al medico senza esitare se i trattamenti adottati non dovessero avere effetto o, in particolare, in caso di vesciche nerastre.

Se le screpolature o fessure sono generalmente la conseguenza dell'esposizione al freddo di una pelle secca, esse possono manifestarsi anche in caso di malattie della pelle come eczema o psoriasi. Piccole e dolorose, queste fessure si formano sulla pelle disidratata e irritata di mani e piedi.

Altro caso particolare, le ragadi al seno, che possono manifestarsi nella donna che allatta durante le primissime settimane di allattamento.

Cosa potete fare, contro i geloni:

- Prima di esporvi al freddo, proteggetevi naso, orecchie, dita di mani e piedi.
- Se i geloni si manifestano nonostante le precauzioni, riscaldate gradualmente la parte colpita con leggeri massaggi associati a una pomata consigliata in farmacia oppure immergetela in acqua tiepida.

contro screpolature o fessure:

- Quando fa freddo, i consigli per la prevenzione sono simili a quelli indicati per i geloni.
- A titolo preventivo applicate regolarmente una crema idratante. Se il danno è fatto, una crema grassa a effetto superidratante - a base di vitamine A, B5 ed E nonché di oli vegetali ricchi di acidi grassi polinsaturi (sesamo, argan, mandorla dolce...) - favorirà la rigenerazione dell'epidermide.
- Le vostre labbra tendono a screpolarsi? Applicare regolarmente uno stick protettivo.

Il consiglioplus

Idratate e nutrite la pelle dall'interno. Bevete ogni giorno almeno 1,5 l di liquidi (acqua, tisane, brodo...), privilegiate un'alimentazione ricca di vitamine e usate oli vegetali ricchi di acidi grassi essenziali (colza, girasole, oliva...). Puntate anche sugli omega-3 e/o 6, disponibili in farmacia in capsule: indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo, sono in grado di prevenire e curare la pelle secca. Sotto forma di tinture madri, anche Castor Equi (in pomata) e Calendula offrono buoni risultati. Il vostro farmacista potrà inoltre stabilire un rimedio omeopatico ad hoc in funzione della localizzazione, dell'aspetto e dei diversi sintomi che presentate.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

