



la scheda salute

Le vesciche



Scarpe nuove, il cuoio che ad ogni passo sfrega contro la pelle... ed ecco che una vescica si lacera causando un intenso dolore. I nostri consigli per prevenirle e curarle.

Come reagisce il corpo

Rigonfiamento della pelle pieno di liquido sieroso molto simile al siero sanguigno, la flittena è più conosciuta con il nome di vescica o bolla. Generalmente è la conseguenza di un continuo sfregamento della pelle, soprattutto quella dei piedi. E talvolta delle mani, in particolare durante l'uso prolungato di un utensile senza guanti protettivi. Sono possibili anche altre cause, come una scottatura (dovuta a una fonte di calore o anche a del ghiaccio applicato direttamente sulla pelle...), una reazione allergica a un prodotto chimico (cosmetico, solvente...), un farmaco, oppure malattie come la varicella, l'herpes labiale, l'herpes zoster, l'impetigine...

Il fatto positivo è che la vescica evita la compressione della pelle e il contatto con sporco e batteri. Se invece la pelle si lacera, appare la piaga di color rosa intenso, essudante e molto dolorosa.

Il rischio maggiore in fatto di vesciche e quello di infezione, in particolare quando la vescica si è lacerata.

Cosa potete fare

La vescica è chiusa e di piccole dimensioni: evitate di bucarla per permettere all'epidermide di svolgere la sua funzione di barriera cutanea. Durante il giorno, proteggetela con un cerotto, senza comprimerla. Di

notte, lasciate asciugare la vescica scoperta o applicate un cerotto idrocolloidale (seconda pelle).

La vescica è chiusa, grande e dolorosa: lavatevi le mani e, servendovi di un ago disinfettato con alcol a 70 °C, bucate delicatamente il bordo della vescica in uno o più punti. Senza togliere la pelle morta che ricopre la piaga, evacuate il liquido premendo leggermente la vescica. Disinfettate, asciugate e applicate un cerotto sterile, senza comprimere. Cambiatelo quando è umido. Di notte, lasciate asciugare la vescica scoperta o applicate un cerotto idrocolloidale.

La vescica è lacerata: non staccate la pelle morta. Pulite delicatamente la zona con acqua e sapone o una soluzione antisettica. Asciugate e applicate un cerotto sterile, senza comprimere. Cambiatelo quando è umido. Di notte, lasciate asciugare la vescica scoperta o applicate un cerotto idrocolloidale.

Le astuzie dell'escursionista: per fare in modo che le vostre scarpe da trekking nuove si adattino ai vostri piedi, usatele sempre gradualmente prima di affrontare un'escursione o una competizione. A titolo preventivo, ungetevi i piedi con una crema antisfregamento, nutriente e lubrificante, disponibile in farmacia.

Il consiglioplus

Oltre ai diversi cerotti adatti al tipo di vescica/piaga, il vostro farmacista pharmacieplus può consigliarvi diversi trattamenti in grado di stimolare la cicatrizzazione: integratori alimentari a base di vitamine e oligoelementi oppure formulazioni omeopatiche e mix di oli essenziali.

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.

