

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
MEDICĪNAS FAKULTĀTE

PROFESIONĀLĀ AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
BAKALaura STUDIJU PROGRAMMA „MĀSZINĪBAS”

**PĒDU PROFILAKSE UN PAŠAPRŪPE
NACIONĀLO BRUŅOTO SPĒKU
AVIĀCIJAS BĀZES KARAVĪRIEM**

BAKALaura DARBS

Autore: **Aija Roste**

Stud. apl. Nr.: ar08038

Darba vadītājs: B.M., Mg. ped. Natālija Lobova

Rīga, 2019

ANOTĀCIJA

Bakalaura darba tēma – Pēdu profilakse un pašaprūpe Nacionālo Bruņoto spēku Aviācijas bāzes karavīriem.

Tēmas aktualitāti nosaka militārā dienesta specifika, kas prasa no karavīra maksimālu koncentrēšanos uz veicamajiem pienākumiem, bet tas var nebūt iespējams, ja karavīram staigāšana vai dienesta apavu valkāšana sagādā sāpes.

Darba mērķis ir noskaidrot pēdu profilakses un pašaprūpes nozīmi Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes karavīriem. Mērķa sasniegšanai tika izvirzīti 5 pētniecības uzdevumi.

Pētījuma mērķis ir sasniegts un sniegtās atbildes liecina, ka pēdu problēmu cēloņi meklējami dienesta specifikā. Tie ir saistāmi ar formastērpa apavu ilgstošu valkāšanu un zināšanu trūkumu par pēdu profilaksi un pašaprūpi.

Pētījuma gaitā apstiprinājās izvirzītā hipotēze - pēdu profilakses pasākumi un kvalitatīva pēdu pašaprūpe uzlabo karavīru dienesta kvalitāti.

Pētniecības metode – kvantitatīvā metode. Pētījuma instruments - strukturēta anketa.

Apkopojot rezultātus var secināt, ka pēdu problēmas ir aktuālas karavīriem un lielākā daļa respondentu to rašanos saista ar dienesta apavu valkāšanu. Biežākās pēdu problēmas karavīriem ir tulznas, pastiprinātas sāpes pēdās, sabiezējusi pēdu āda un varžacis.

Bakalaura darba noslēgumā izstrādāti ieteikumi NBS Aviācijas bāzes karavīriem pēduprofilaksei un pašaprūpei (informatīvs buklets).

Atslēgvārdi: Pēdu profilakse un pašaprūpe, karavīru pēdu aprūpe, pēdu problēmas karavīriem.

ANNOTATION

The bachelor's research work theme is "Self-care and prophylaxis of the feet for the National Armed Forces Aviation basis soldiers"

The subject spotlight is determined by specificity of the military service, which requires the soldier to concentrate on the duties to be performed, but this may not be possible if the soldier is in pain of wearing the footwear.

The aim of the work is to clarify the importance of foot prophylaxis and self-care for the National Armed Forces Air Base soldiers. To achieve this goal, 5 research tasks were set. The goal of the study has been achieved and the answers given indicate that the causes of foot problems can be found in the specifics of the service, are related to the wearing of footwear and lack of knowledge about foot prevention and self-care.

In the course of the research, the hypothesis was confirmed – foot prevention measures and high quality foot care improve the service quality of soldiers.

Research method: Quantitative Method. Research tool – structured questionnaire. Summarising the results, it can be concluded that the foot problems are topical for soldiers and most respondents associate them with the wearing of service footwear.

The most common foot problems for soldiers are blisters, increased foot, foot pain, thickened foot skin and corns.

At the end of the Bachelor's work thesis, recommendations for NAF Aviation Base soldiers for foot prevention and self-care (informative booklet) have been developed.

Keywords: Foot Prevention and Self-Care, Soldier foot care, Foot problems for soldier.

APZĪMĒJUMU SARAKSTS

NBS- Nacionālie bruņotie spēki

NATO- North Atlantic Treaty Organization

OVP- obligātā veselības pārbaude

ES- Eiropas Savienība

GS- Gaisa spēki

AB- Aviācijas bāze

PAD –Pretgaisa aizsardzības divīzijs

d/n- diennakts

mēn - mēnesis

t.i. – tas ir

SATURA RĀDĪTĀJS

Apzīmējumu saraksts.....	4
Ievads.....	6
1. Virdžīnijas Hendersones pamatvajadzību teorija.....	9
2. Pēdas anatomija, fizioloģija un biežākie pēdu veselības traucējumi.....	11
2.1. Pēdas uzbūve un funkcijas.....	11
2.2. Biežāko pēdu problēmu apskats.....	12
3. Pēdu profilakses iespējas karavīriem.....	16
3.1. Biežāko pēdu problēmu analīze saistībā ar NBS Aviācijas bāzes karavīru dienesta specifiku.....	16
3.2. Pēdu aprūpes profilaktiskie pasākumi karavīriem	17
3.3. Pēdu pašaprūpes ABC karavīriem.....	18
4. Pētījuma metodoloģija.....	21
5. Pētījuma rezultāti un analīze.....	22
Secinājumi un ieteikumi.....	31
Izmantotā literatūra un avoti.....	32
Pielikumi.....	35
1. pielikums. Pēdas kauli.....	36
2. pielikums. NBS Aviācijas bāzes karavīru dienesta apavi.....	37
3. pielikums. Pēdu problēmas, ar kurām karavīri saskārušies militārā dienesta laikā.....	39
4. pielikums. Pēdu problēmu aktualitāte dažādās vecumgrupās.....	40
5. pielikums. Pēdu problēmu skaits atkarībā no dienesta stāža.....	41
6. pielikums. Pēdu pašaprūpes pasākumu veikšanas biežums.....	42
7. pielikums. Ieskats ortopēdisko izstrādājumu piedāvājumā biežāko pēdu problēmu risināšanai.....	43
8. pielikums. Aptaujas anketa.....	44
9. Informatīvais buklets par pēdu profilaksi un pašaprūpi karavīriem.....	48

IEVADS

Darba tēma: Pēdu profilakse un pašaprūpe Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes karavīriem.

Strādājot Nacionālo bruņoto spēku (NBS) Aviācijas bāzē 11 gadus, darba autore ir novērojusi, ka zināšanu trūkums par pēdu pašaprūpi un profilaksi ir aktuāla problēma karavīriem.

Militārajā dienestā nodarbinātajām militārpersonām reizi gadā tiek veiktas obligātās obligātās veselības pārbaudes (OVP). Viens no svarīgākajiem kritērijiem militārpersonu rekrutēšanas procesā ir labs vispārējais fiziskās un psihiskās veselības stāvoklis. Karavīru dienesta un dzīves režīms pieprasa augstas indivīda mobilizācijas spējas. Karavīriem jāspēj pielāgoties dažādām situācijām un nereti personīgo pamatvajadzību nodrošināšana nav dienesta prioritāšu saraksta pirmajās vietās. Lielākoties karavīri ir motivēti rūpēties par savu veselību. Pietrūkstot zināšanām par rīcību dažādās situācijās saistībā ar potenciālajām un aktuālajām pēdu veselības problēmām, pēdu profilakses un pašaprūpes iespējas netiek īstenotas pietiekamā kvalitātē, par ko liecina bakalaura darba autores novērojumi, strādājot NBS Aviācijas bāzes medicīnas centrā, kur karavīri griežas pēc mediķu palīdzības dažādu pēdu problēmu, piemēram, varžacu, ieaugušu nagu, pēdu ādas plaisāšanas, pēdu kārpju, pastiprinātas pēdu svīšanas u.c. gadījumos. Lielākā daļa karavīru šajos gadījumos sūdzas par nelielu līdz izteiktu diskomfortu un sāpēm, kas, nenoliedzami, izjauc indivīda pamatvajadzību līdzsvaru un, problēmām ieilgstot, būtiski pazemina karavīru dzīves un dienesta kvalitāti. Šis apstāklis pamato tēmas sabiedrisko nozīmīgumu, jo no karavīru veselības stāvokļa un rīcības spējas ārkārtas situācijās var būt atkarīga gan valsts, gan mūsu katra drošība (1, 2, 3).

Pildot dienesta pienākumus, karavīriem bieži nākas pavadīt ilgstošu laiku slēgtos apavos. Karavīra dienesta ikdiena sevī ietver gan palielinātu fizisko un psiholoģisko slodzi, gan ekstremālus vides apstākļus, gan ierobežotas iespējas personīgā komforta nodrošināšanai. Pēdu problēmas pazemina karavīru dzīves kvalitāti ne tikai dienesta pienākumu pildīšanas laikā, tās ietekmē arī ikdienas aktivitāšu veikšanu ikdienā ārpus militārā dienesta, jo lielākā daļa iepriekš minēto pēdu problēmu nav atrisināmas vien novelkot dienesta zābakus. Autores novērojumi liecina, ka gadījumos, kad karavīri ar kādu no pēdu problēmām, piemēram, varžacis vai ieaudzis nags, saskaras pirmo reizi, pie veselības aprūpes speciālistiem pēc palīdzības viņi lielākoties vēršas tad, kad kļūst nepārprotami skaidrs, ka saviem spēkiem problēmu atrisināt neizdosies. Novēlota vēršanās pēc medicīniskās palīdzības, reizēm noved pie tā, ka ir nepieciešama ilgstoša ārstēšana kvalificētu speciālistu (podologa, dermatologa, ķirurga u.c) vadībā. Tas var novest pie

pārejošas darba nespējas. Darba autore uzskata, ka karavīru izglītošana par pēdu pašaprūpi un profilaksi ir nepieciešama un paaugstinās kopējo karavīru veselības aprūpes kvalitāti (2, 4).

Pētnieciskā novitāte: Meklējot zinātniski pētniecisko literatūru savam bakalaura darbam Latvijas Universitātes bibliotēkā un EBSCO datu bāzē, konstatēju, ka pētnieki līdz šim nav pievērsuši uzmanību karavīru pēdu problēmām. Ir veikti pētījumi par dažādām pēdu problēmām vecāka gadagājuma ļaudīm, bērniem, cukura diabēta pacientiem, grūtniecēm u.c., taču ņemot vērā karavīru dienesta specifiku, tie nav attiecināmi uz autores izvēlēto darba tēmu.

Darba praktiskā nozīmība: Karavīra dienesta specifika prasa maksimālu koncentrēšanos uz veicamajiem pienākumiem, kas var nebūt iespējams, ja karavīram staigāšana vai dienesta apavu valkāšana sagādā sāpes. Pētījuma autores novērojumi, veicot karavīru veselības aprūpi NBS Aviācijas bāzē, liecina, ka pēdu profilaksei un pašaprūpei ir nozīmīga loma kopējā karavīru veselības nodrošināšanā, jo karavīri, kuri tiek izglītoti par pareizu pēdu pašaprūpi konkrēto pēdu problēmu gadījumos (starpdisciplinārā sadarbība ar podologu), atkārtoti sastopoties ar konkrēto pēdu problēmu, spēj maksimāli ātri atjaunot sava organisma veselumu vai pat pilnībā patstāvīgi novērst tās rašanos. Tādēļ darba noslēgumā autore izstrādās informatīvo bukletu par pēdu profilaksi un pašaprūpi karavīriem. Pēc veiksmīgas bakalaura darba aizstāvēšanas, buklets būs pieejams autores darbavietā - NBS Aviācijas bāzes medicīnas centrā, kur, pamatojoties uz pētījuma laikā gūtajām atziņām, autore turpmāk, militārpersonu veselības aprūpes ietvaros, veiks karavīru izglītošanu par pēdu profilaksi un pašaprūpi (1, 3).

Pētnieciskais aparāts.

Pētījuma mērķis: Noskaidrot pēdu profilakses un pašaprūpes nozīmi Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes karavīriem.

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt zinātniski pētniecisko literatūru par biežāko pēdu problēmu saistību ar slēgto apavu valkāšanu un karavīru darba specifiku.
2. Analizēt Virdžīnijas Hendersones pamatvajadzību teorijas pielietošanas iespējas izglītojot karavīrus par pēdu profilaksi un pašaprūpi.
3. Izstrādāt pētījuma instrumentu- strukturētu anketu, ar kuras palīdzību noskaidrot karavīru aktuālās pēdu problēmas un zināšanas par pēdu profilaksi un pašaprūpi.
4. Apkopot un analizēt iegūto informāciju, izdarīt secinājumus.
5. Izstrādāt informatīvu bukletu par pēdu pašaprūpi un biežāko pēdu problēmu profilaksi karavīriem.

Pētījuma hipotēze: Pēdu profilakses pasākumi un kvalitatīva pēdu pašaprūpe uzlabo karavīru dienesta kvalitāti.

Pētniecības instruments: Strukturēta anketa.

Pētniecības metode: Kvantitatīvā metode. Nevarbūtīgā ērtuma izlase. Dalība pētījumā brīvprātīga un anonīma.

Respondenti: 104 Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes karavīri.

Pētījuma bāze: Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes "X" garnizons.

Pētījuma koncepcija: Virdžīnijas Hendersones pamatvajadzību teorija.

1.VIRDŽĪNIJAS HENDERSONES PAMATVAJADZĪBU TEORIJAS SAISTĪBA AR BAKALaura DARBU

Virdžīnija Hendersone dzimusi 1897. gadā ASV. Māsas izglītību ieguva Vašingtonas armijas māsu skolā. Vēlāk Kolumbijas universitātē ieguva bakalaura un maģistra grādus māsu zinātnēs. Viena no izcilākajām māsām- teorētiķēm. Izdevusi grāmatu „Māsu darba principi un prakse” (5, 6).

V. Hendersones pamatvajadzību teorijas pamatprincipiem ir cieša saistība ar bakalaura darba tēmu, tādēļ autore izvēlējās Virdžīnijas Hendersones pamatvajadzību teoriju kā teorētisko pamatu un ceļvedi bakalaura darbā izvirzīto pētījuma mērķu un uzdevumu sasniegšanai ambulatorās māsas kompetenču ietvaros.

Aprūpe Hendersones teorijā apskatīta kā palīdzība klientam sasniegt neatkarību, cik ātri vien iespējams. Teorija ir piemērojama gan aprūpējot slimu pacientu, gan slimību profilaksē, šim principam, organizējot karavīru veselības aprūpi, ir būtiska nozīme (5, 6, 7).

Slimību viņa apskata kā neatkarības zaudēšanu. Karavīra dienesta specifika prasa maksimālu koncentrēšanos uz veicamajiem pienākumiem, kas var nebūt iespējams, ja karavīram staigāšana sagādā sāpes. Māsas darbu Hendersone definē kā mākslu un profesiju vienlaikus, sniedzot palīdzību indivīdam slimības un veselības aktivitāšu veikšanā, veicinot veselību un atveseļošanos, ko var sekmīgi īstenot, ja ir spēks, zināšanas un motivācija (5, 6, 7).

Vides jēdzienu Hendersone savā teorijā analizē kā ārējās un iekšējās vides faktoru iedarbību uz cilvēka organismu un veselību kopumā, savukārt veselība viņas skatījumā ir pacienta spēja darboties patstāvīgi ar nepieciešamo spēku, gribasspēku un zināšanām, tādēļ V.Hendersones teorija ir veiksmīgi pielietojama dažādu veselības traucējumu gadījumos, t.sk. karavīru pēdu problēmu profilaksē un pašaprūpē (6, 7, 15).

V. Hendersones māszinību teorija (1955.) min 14 galvenās cilvēka pamatvajadzības. Ikdienas – ambulatorās aprūpes apstākļos, ne visas no tām ir vienādi aktuālas, tādēļ darba autore izceļ sešas no V.Hendersones izvirzītajām pamatvajadzībām, kurām ir vislielākā saistība ar izvēlēto bakalaura tēmu un karavīru dzīves specifiku:

1. Kustēties un darboties vēlamajā pozīcijā. Pildot karavīra pienākumus, tas ne vienmēr ir iespējams. Ilgstoša atrašanās statiskā pozīcijā rada fizisku un psiholoģisku diskomfortu.
2. Piemērota apģērba izvēle, apģērbšanās un izģērbšanās - uniforma, pārāk cieši apavi, zeķu izvēle. Nereti karavīriem nākas pavadīt pat vairākas diennaktis, nemainot apģērbu un apavus.
3. Kermeņa higiēnas un aizsardzības ievērošana. Pareiza pēdu kopšana, ādas tipam un pēdu veselības stāvoklim atbilstošu pēdu kopšanas līdzekļu izvēle. Piemēram,

karavīram ar pastiprinātu pēdu svīšanu un karavīram ar sausu, plaisājošu pēdu ādu, nepieciešami atšķirīgi ieteikumi pēdu pašaprūpei.

4. Izvairīšanās no apkārtējās vides briesmām. Ir jāveic karavīru izglītošana un praktiska apmācība par rīcību dažādās situācijās, piemēram, kā rīkoties, ja berž apavi, kāju traumu profilakse militārajās apmācībās, rūpes par pēdām ekstremālos vides apstākļos.
5. Piedalīšanās dažādos atpūtas pasākumos (brīvā laika pasākumos) var būt ievērojami apgrūtināta, ja ir diskomforts vai sāpes pēdās pēc dienesta pienākumu veikšanas. Jāatzīmē, ka līdzdalība atpūtas pasākumos bieži ir saistīta ar palielinātu slodzi pēdām (dejas, brīvdabas pasākumi, sports, tūrisms u.c.) Savukārt brīvā laika pasākumos gūtās pēdu problēmas (tulznas, traumas, pēdu ādas plaisas u.c.) negatīvi ietekmē dienesta pienākumu veikšanu, tādēļ karavīru izglītošanai par pēdu pašaprūpi un profilaksi ir nozīmīga loma karavīra dzīves un dienesta kvalitātes nodrošināšanā.
6. Mācīšanās, zinātkāres apmierināšana, kas nodrošina normālu attīstību un veselību, pieejamo veselības iestāžu izmantošana. Jāizglīto karavīrus par pēdu pašaprūpi un rīcību dažādu pēdu problēmu gadījumā, jānodrošina informācijas pieejamība par veselības aprūpes speciālistu kompetenci un iespējām sniegt palīdzību dažādu akūtu un hronisku pēdu problēmu gadījumos. Piemēram, akūtas sāpes pēdā pēc kritiena – traumatologs vai ķirurgs, varžacs – podologs, nagu sēnīte – dermatologs u.c. Jāveicina starpdisciplinārā sadarbība karavīru veselības aprūpē (5, 6, 7, 8).

V. Hendersones aprūpes modelis paredz maksimālu indivīda līdzdalību visos aprūpes posmos. Novērtēšanas etapā māsas uzdevums ir kopīgi ar pacientu noteikt nodrošināmās vajadzības. Bakalaura darba ietvaros darba autore veiks karavīru anketēšanu ar mērķi noskaidrot aktuālās problēmas pēdu profilaksē un pašaprūpē. Aprūpes ilgtermiņa mērķis ir sniegt palīdzību, lai klients spēj sasniegt neatkarību tik lielā mērā, cik vien tas viņa situācijā ir iespējams. Darba autore uzskata, ka veicot karavīru izglītošanu par pēdu profilaksi un pašaprūpi, ir iespējams uzlabot karavīru dzīves un dienesta kvalitāti. Iegūtās zināšanas ļaus karavīriem maksimāli ātri novērst radušās pēdu problēmas vai pat pilnībā izvairīties no to rašanās. Tādēļ bakalaura darba noslēgumā tiks izveidots informatīvais buklets karavīriem par pēdu profilaksi un pašaprūpi. Pēc bakalaura darba aizstāvēšanas minētais buklets būs pieejams karavīriem Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes medicīnas centrā (5, 6, 7, 8).

2. PĒDAS ANATOMIJA, FIZIOLOĢIJA UN BIEŽĀKIE PĒDU VESELĪBAS TRAUCĒJUMI

Dzīves laikā, cilvēka ar vidēju fizisko aktivitāti, kopējais nostaigātais attālums ir apmēram divas reizes apkārt zemeslodei. Anatomiskās īpatnības (sarežģītā pēdu uzbūve, ģenētiskais mantojums) un ārējie faktori (slodzes intensitāte, apavi, dzīves un darba apstākļi) ir galvenie faktori, kas nosaka pēdu veselības traucējumu attīstības risku. Aktuālākās pēdu problēmas atšķiras dažādu rasu un klimata joslu iedzīvotājiem. Piemēram, pēdu ādas un nagu sēnīšu slimības ir biežāk sastopamas ziemeļvalstu iedzīvotājiem. Liela nozīme pēdu veselības problēmu profilaksē ir veselīgam dzīvesveidam, normālai ķermeņa masai, zināšanām par pēdu profilaksi un pašaprūpi, kā arī indivīda motivācijai šīs zināšanas pielietot praktiski savas pēdu veselības saglabāšanai visa mūža garumā (12, 32).

2.1. Pēdas uzbūve un funkcijas

Papēža kauls (calcaneus) ir lielākais pēdas kauls. Savienojumā ar apakšstilba kauliem - lielo un mazo liela kaulu (tibia, fibula), pieša kauls (talus) veido pēdas locītavu (articulatio talocruralis). Mazais liela kauls (fibula) atrodas apakšstilba ārējā malā, tā apakšējais gals veido ārējo potīti. Savukārt lielais liela kauls (tibia) atrodas apakšstilba iekšējā malā, tā apakšējā daļa veido iekšējo potīti. Pēdas pamatu(tarsus) veido 7 kauli - jau minētie – papēža kauls un veltna kauls, kuri formē papēdi un potīti, kā arī laivveida kauls (os naviculare), kubveida kauls (os cuboideum) un trīs ķīļveida kauli (ossa cuneiformia). Veselai pēdai tie ir novietoti piramīdas veidā, veidojot pēdas velves. Pēdas metatarsālo daļu veido 5 plezns kauli, bet pirkstu falangas veido 19 kājas pirkstu kauliņi (ossa digitorum pedis) - divi ikšķī, pa trim katrā pārējā pirkstā (1. Pielikums.) (2, 9, 10, 11).

Ahileja cīpsla savieno papēdi un ikru muskuli. Tai ir nozīmīga loma skriešanā, iešanā, stāvēšanā uz pirkstgaliem (2).

Pēdas velves. Pēdas velvju veidošanā ir iesaistīti pēdas kauli, kuri savā starpā ir savienoti ar kustīgām locītavām. Locītavas nostiprinātas ar saitēm, kuras kopā ar muskuļu cīpslām formē pēdas velves. Pēdas velvju galvenā funkcija ir gaitas amortizācija. Nozīmīga loma pēdas velvju nostiprināšanā un plakanās pēdas profilaksē ir pēdu dziļās muskulatūras treniņš. Pēdas velves ir vērstas uz augšu. Garenvelve atrodas gareniskajā virzienā no plezns kaulu galviņām uz papēža kaula pamatni, savukārt šķērsvelve lokalizējas šķērsvirzienā no pirmā pirksta pamatnes uz piektā pirksta pamatni (2, 10).

Pēdas funkcijas.

- Gaitas amortizācija;
- Ķermeņa atbalsts;

- Nodrošina ķermeņa stabilitāti stāvēšanas un gaitas laikā;
- Trieciena absorbēšana;
- Darbojas kā svira ķermeņa kustību laikā (2, 7).

2.2. Biežāko pēdu problēmu apskats

Pēdu deformācijas. Pēdas sarežģītā uzbūve (daudz kaulu, locītavu, saišu, muskuļu) un fakts, ka cilvēka dzīves ikdiena saistīta ar pārvietošanos uz kājām (statiska un dinamiska slodze), ir galvenie pēdu deformācijas iemesli. Pēdu deformāciju attīstību lielā mērā nosaka ģenētiskie faktori, to attīstību veicina adipozitāte, palielināta fiziskā slodze („darbs uz kājām”, sports), hormonālais fons (grūtniecība). Ievācot informāciju par ģimenes anamnēzi gados jauniem cilvēkiem, ir iespējams prognozēt pēdu deformācijas attīstības iespējamību nākotnē. Piemēram, pirmā pirksta deformācija (hallux valgus), plakanā pēda un dobā pēda parasti ir novērojamas vienam vai vairākiem 1. un 2. pakāpes radniekiem (vecāki, vecvecāki) Speciālisti, pie kuriem vērsties pēdu deformāciju gadījumā – ģimenes ārsts, traumatologs- ortopēds, tehniskais ortopēds, podologs (2, 7, 9).

Plakanā pēda. Ja pēdas muskulatūra un saites ir vāji attīstītas, vai atslābst pārmērīgas slodzes ietekmē, pēdas velves izlīdzinās un rodas plakanā pēda. Plakanās pēdas gadījumā samazinās pēdas sānkustību apjoms, izmainās pēdas noslodze, izmainās ādas sabiezējumu izvietojums un apjoms (hiperkeratoze). Parādās sūdzības par sāpēm pēdas vidusdaļā, kuras ir saistītas ar fizisko slodzi. Plakanās pēdas gadījumā, izmainoties pēdu stāvoklim ir vērojamas ne tikai gaitas izmaiņas, kuras var novērot vizuāli (uz iekšu (mediāli) vērstas potītes), bet parādās sūdzības par sāpēm ceļgalos, gūžās. Cilvēki ar plakano pēdu, kuru ikdiena saistīta ar palielinātu fizisko slodzi, bieži sūdzas arī par galvas sāpēm. Plakanās pēdas gadījumā ir vairāk vai mazāk saplacinātas pēdas velves, kādēļ nenotiek dabiska trieciena amortizācija gaitas laikā. Šādā gadījumā, trieciena iradiācijas dēļ, ilgtermiņā cieš ne tikai pēdas, bet arī ceļi, gūžas, mugurkauls, sprands. Sāpes ir viens no galvenajiem simptomiem, kas mudina cilvēku meklēt savai problēmai risinājumu. Ir aprēķināts, ka skrienot slodze uz katru pēdu palielinās vidēji par 30-40 kg. (atkarīgs no ķermeņa masas). Pareizi pozicionējot un amortizējot pēdas (ortopēdiskās zolītes), ir iespējams novērst sekundārās veselības problēmas, kuru iemesls ir plakanā pēda. Speciālisti, pie kuriem vērsties pēc palīdzības plakanās pēdas gadījumā - ģimenes ārsts, traumatologs- ortopēds, tehniskais ortopēds, podologs (7, 12, 10, 13, 14, 15).

Vērtējot pēdas kustībā (dinamiskā podometrija), bieži novērojama pēdu deformācija ir hiperpronācija. Tas ir funkcionāls valgus stāvoklis jeb noliekšanās uz iekšpusi (mediāli), kas kombinējas ar saplacinātu pēdas garenvelvi. Šajā gadījumā gaitas amortizācija ir būtiski traucēta un palielinātas fiziskas slodzes gadījumā, rodas sūdzības par diskomfortu un sāpēm pēdas garenvelves apvidū. Parasti ir novērojama pastiprināta apavu zoļu nodiluma veidošanās

mediāli virzienā no īkšķa līdz papēdim. Ja ikdienā tiek regulāri valkāti zābaki, ar laiku notiek arī to deformēšanās valgus pozīcijā zābaku stulma potīšu apvidū. Apskatot tos no ārpuses, šajā gadījumā nereti konstatē nodilumu no ārpuses mediālo potīšu apvidū, kurš rodas gaitas laikā, saskaroties vienam zābakam ar otru. Koriģējot pēdas pozīciju apavos ar ortopēdisko zolīšu palīdzību, ir iespējams nodrošināt optimālu pēdas komfortu un novērst minētās apavu problēmas (13, 16).

Bieža ir pēdu atbalsta virsmas pārslodze metatarsālajā apvidū, kas savukārt deformē šo pēdas daļu – šķērsvelve kļūst plakana, šī pēdas daļa paliek platāka, veidojas t.s. "kauliņi"-hallux valgus, dažādas pirkstu deformācijas. Pārslodze saišu un muskuļu cīpslu aparātā var izraisīt plantāro fascītu – pēdas platās saites iekaisums, entezofītu veidošanos – kaula sabiezējumi cīpslu piestiprināšanās vietās – biežāk saukti par papēža piešiem (13).

Pēdu traumas. Latvijas Ortopēdijas un sporta traumatoloģijas centra speciālisti secinājuši, ka pēdas un ceļa locītavas ir visbiežāk traumētie cilvēka ķermeņa anatomiskie veidojumi. Vecumgrupā, kas atbilst militārajā dienestā nodarbināto karavīru vecumam, visbiežāk vērojamas ārējo traumatisko faktoru izraisītas pēdu traumas - palielināta fiziskā slodze dienesta laikā – kritieni, lēkšana no augstuma, kā arī sports (9, 12.).

Pēdas locītavu veidojošie lielais liela kauls, mazais liela kauls un veltņa kauls, kopā ar vairākām, locītavas abās pusēs esošajām saitēm nodrošina gan kustības, gan locītavas stabilitāti. Galvenie pēdas traumu iemesli ir lielais kustību apjoms un palielināta statiskā slodze. Traumas brīdī visvairāk tiek traumēta tā kāja, uz kuras negadījuma brīdī balstās ķermenis. Trieciena gadījumā veltņa kauls, kas atrodas starp abām potītēm, līdzīgi kā svira, iestiepjot saites, atspiež laterālo un mediālo potīti vienu no otras. Lielāka trieciena gadījumā, saites neztur slodzi un plīst. Vēl lielāka trieciena gadījumā, plīst arī kaulaudi, un rodas abu vai vienas potītes lūzumi. Pēdu traumas var rezultēties ar mīksto audu traumām, saišu sastiepumu, saišu plīsumu, kā arī ar pēdas kaulu vai potīšu lūzumu. Pēdas traumu gadījumā jāvērsas pēc palīdzības pie traumatologa ortopēda, kura kompetencē ir pēdas traumu diagnostika un ārstēšana. (9, 10).

2016. gadā ASV tika veikts pētījums, kurā pētnieku grupa analizēja jauniesaucamo kadetu pēdu anatomiskās un biomehāniskās īpatnības ar mērķi noskaidrot to saistību ar pēdu traumatizācijas risku. Kopumā tika veikti pēdu izmeklējumi 1090 jaunajiem ASV Militārās akadēmijas kadeti. Tika novērotas atšķirīgas prevalējošās pēdu īpatnības dažādu rasu kadeti. Piemēram, plakanā pēda (pes planus) un 1. pirksta deformācija visbiežāk tika novērota melnādainajiem kadeti, savukārt aziātiem biežāk konstatēja dobo pēdu (pes cavus), kas raksturojas ar paaugstinātu gareniskās velves izliekumu. Sievietēm tika konstatēta lielāka pēdas velvju fleksibilitāte nekā vīriešiem (12).

Pēdu hiperhidroze. Pastiprinātas pēdu svīšanas jeb hiperhidrozes gadījumā, sviedri izdalās vairāk nekā nepieciešams normālai ķermeņa temperatūras regulācijai. Šāds stāvoklis ievērojami pasliktina cilvēka dzīves kvalitāti un ir labvēlīga augsne sēnīšu un bakteriālām infekcijām. Visbiežāk pēdu hiperhidroze sastopama gados jauniem cilvēkiem. Galvenie iemesli – hormonālais fons un nervu sistēmas darbības traucējumi, nepiemērotu apavu izvēle, nepietiekamas zināšanas par pēdu pašaprūpi. Speciālisti, pie kuriem vērsties pēc palīdzības pēdu hiperhidrozes gadījumā – ģimenes ārsts, dermatologs, podologs. Viena no metodēm, ko dermatologi pielieto pēdu un plaukstu hiperhidrozes gadījumā ir jonoforēze. Šīs metodes ietvaros pacientam jāiemērc plaukstas vai pēdas seklā ūdens traukā. Ar speciālas medicīnas iekārtas palīdzību ūdenī tiek palaista vāja elektriskā strāva. Šo procedūru atkārto sešas līdz desmit dienas ar divu dienu intervālu, līdz svīšana samazinās. Ir nepieciešamas atkārtotas jonoforēzes procedūras, lai saglabātu iegūtos rezultātus (17, 18, 19, 20, 30).

Tulznas. Iemesli – ādas traumatizācija apavos – berze, spiediens. Tulznu profilaksei ieteicami hidrocoloīdie plāksteri un armijas apavu piemērošana pēdu īpatnībām ar ortopēdisko izstrādājumu palīdzību (18, 19, 32).

Sabiezējusi pēdu āda. Pēdas apvidos, kur ir palielināts spiediens uz ādu, notiek paātrināta ādas pārragošanās un veidojas ādas sabiezējumi (hiperkeratoze). Biežākās lokalizācijas vietas – papēži, pēdas metatarsālā daļa, kāju pirksti – kaulu izvirzījumu vietas. Hiperkeratozes galvenie iemesli ir ilgstoši palielināta slodze („darbs uz kājām”), pēdas īpatnībām nepiemērotu apavu valkāšana (šauri, neatbilstošs izmērs, defekti apavu iekšpusē), un nepareiza pēdu pašaprūpe. Ādas sabiezēšanu var viegli novērst pozicionējot un amortizējot pēdas ar ortopēdisko zolīšu u.c. ortopēdisko izstrādājumu palīdzību, kā arī izglītojot karavīrus par pareizu pēdu kopšanu. Apmeklējot podologu, var uzzināt, ka visbiežāk pieļautā kļūda pēdu pašaprūpē, hiperkeratozes gadījumā ir pārāk intensīva sabiezējušās ādas apstrāde ar abrazīviem – pumeku, pēdu rīvēm vai vīlēm, jo tāda rīcība ir traumējoša un ādas pārragošanās procesu nevis palēnina, bet paātrina. Hiperkeratoze bieži kombinējas ar varžacīm (18, 19, 20).

Varžacis veidojas vislielākajās spiediena vietās un to izmērs var būt no milimetra, līdz pat vairākiem centimetriem. Varžacu gadījumā, lokalizēti paātrinoties ādas pārragošanās procesam, veidojas blīva raga kārtas tapiņa, kas spiež uz nervu galiem, radot izteiktu diskomfortu un sāpes staigājot. Varžacis, līdzīgi, kā pēdu hiperkeratoze, ir salīdzinoši viegli novēršama problēma. Abos gadījumos vēlama vizīte pie podologa – bojāto ādas apvidu apstrāde, individuālo pēdu pašaprūpes pasākumu analīze un korekcija. Pēdu hiperkeratozes un varžacu gadījumā efektīva ir bojāto ādas apvidu atslogošana ar ortopēdisko komforta izstrādājumu palīdzību. Šie izstrādājumi tiek ražoti no mīkstiem, elastīgiem materiāliem (silikona gēls u.c.), to lietošana apavos sniedz tūlītēju pašsajūtas uzlabošanos, kā arī pateicoties

augstajām amortizācijas īpašībām, tie efektīvi novērš apavu defektus un spiedienu uz bojātajiem ādas apvidiem. Tas ir ļoti svarīgi apstākļos, kad nav iespēju izvēlēties sev ērtākos apavus, bet apavu izvēli reglamentē nolikums (18, 19, 20).

Ieauguši nagi visbiežāk ir ģenētiski noteikta pēdu problēma. Nagu forma pārmantojas – parasti vienam vai vairākiem no vecākiem vai vecvecākiem ir līdzīga nagu forma. Mūsdienās ir pieejamas vairākas efektīvas metodes, ar kuru palīdzību iespējams koriģēt naga formu un novērst atkārtotu nagu ieaugšanu. Nagu ieaugšanas iemesls var būt arī nepareiza nagu apgriešana, naga struktūras izmaiņas - sēnīte, traumas naga saknes daļā. Speciālists, pie kura vērsties pēc palīdzības ieaugušu nagu gadījumā – podologs (32).

Tūska pēdu un potīšu apvidū visbiežāk ir saistīta ar venozās atces traucējumiem, kas var būt ģenētiski noteikti, taču kāju tūsku var izraisīt arī daudzi citi veselības traucējumi, kā arī uztura paradumi. Nepieciešams konsultēties ar ģimenes ārstu un, ja tūska nav epizodiska, bet regulāra problēma, doties vizītē pie flebologa vai asinsvadu ķirurga, kur tiks veikta kāju virspusējo un dziļo vēnu pārbaude un atbilstoši izmeklējumu rezultātiem, nozīmēta turpmākā ārstēšana (21, 22, 23).

Izsutumi kāju pirkstu starpās visbiežāk ir saistīti ar pastiprinātu pēdu svīšanu, ilgstošu slēgto apavu valkāšanu, nepietiekamu pēdu ventilāciju apavos, pēdu deformācijām un nepareizu pēdu pašaprūpi. Nepieciešama podologa konsultācija (28, 32).

Sāpes pēdās var izraisīt daudzi iemesli. Biežākie no tiem – pēdu deformācijas, traumas, ieauguši nagi, varžacis, ādas plaisas, tulznas, ādas sabiezējumi. Nepieciešama diagnostika. Ieteicamie speciālisti: akūtas sāpes (trauma) traumatologs, ortopēds, hroniskas sāpes, ģimenes ārsts, traumatologs: ortopēds, podologs, fizioterapeits (16, 23).

Pēdu ādas nieze visbiežāk ir saistāma ar pēdu hiperhidrozi, sēnīšu vai bakteriālām infekcijām, nepietiekamu pēdu higiēnu. Pēdu ādas niezi var izraisīt arī vispārējas vai lokālas alerģiskas reakcijas (apavu, zeķu materiāli, pēdu kopšanas līdzekļi), psoriāze, medikamentu lietošana u.c. Ieteicams ģimenes ārsta un dermatologa apmeklējums (20, 24, 25).

Inficēšanās ar **pēdu ādas un nagu sēnīšu slimībām** visbiežāk notiek to attīstībai ilgstoši labvēlīgu apstākļu vai pazeminātu organisma aizsargspēju gadījumā, ja tas kombinējas ar pēdu ādas vai nagu veseluma bojājumu, kas kļūst par ieejas vārtiem sēnīšu infekcijai. Sēnīšu slimību gadījumā ir nepieciešama dermatologa konsultācija un laboratoriskie izmeklējumi, lai mērķtiecīgi nozīmētu piemērotākās ārstēšanās metodes. Latvijā plaši izplatītā pašārstēšanās sēnīšu slimību gadījumā nav ieteicama, jo tā var novest pie sēnīšu rezistences, kas ievērojami apgrūtina jau tā ilgstošo un specifisko terapiju, samazinot veiksmīgas izārstēšanās iespēju (11, 14, 26, 32).

3. PĒDU PROFILAKSES IESPĒJAS KARAVĪRIEM

Katra karavīra ikdienu sastāv no trīs komponentēm:

1. Pamatdarbs (atbilstoši katra karavīra amata aprakstam).
2. Plānoto uzdevumu izpilde.
3. Ātrā reaģēšana nestandarta uzdevumu izpildē (nav zināms – kad, cik ilgi, kādos apstākļos). Šeit ir būtiski pieminēt, ka lielākoties ātrās reaģēšanas uzdevumi ir dažādi scenāriji miera un sabiedriskās kārtības uzturēšanai ekstremālos apstākļos. Saprotams, ka šādos apstākļos pēdu pašaprūpe ne tikai nav prioritāra, bet dažkārt vispār nav iespējama. Mācības var ilgt no dažām stundām līdz vairākiem - mēnešiem, atkarīgs no mācību specifikas). Karavīriem tiek doti dažādi individuāli militārie uzdevumi. Daļai karavīru ir iespēja atpūtināt kājas, nomainīt zeķes un veikt citas nepieciešamās pašaprūpes darbības, kad tiek izsludināta atpūtas pauze. Taču reizēm apmācību apstākļos, karavīriem nākas pavadīt vairākas diennaktis, nenovelkot dienesta apavus. Nestandarta situācijām katram karavīram vienmēr ir sagatavota soma ar visu nepieciešamo aprīkojumu, kurā jābūt arī personīgajai aptieciņai u.c. individuālajiem līdzekļiem personīgās higiēnas un komforta nodrošināšanai, jo militārie mediķi nodrošina pirmo palīdzību akūtās situācijās (1, 31).

Aviācijas bāzes karavīriem šobrīd netiek nodrošināti līdzekļi pēdu komfortam (pret svīšanas pulveri u.c.).

Autores personīgā pieredze aktīvajā dienestā un novērojumi, veicot karavīru veselības aprūpi Aviācijas bāzes medicīnas centrā, liecina, ka AB karavīri lielākoties nevalkā dienesta formas zeķes, jo tajās ļoti svīst kājas. Pēc reglamenta tas nav atļauts, taču, tā kā zeķes nav vizuāli redzamas, karavīri paši iegādājas sev personīgi komfortablākās zeķes valkāšanai dienesta zābakos.

Vienu reizi gadā visiem karavīriem tiek veikta obligātā veselības pārbaude, kuras laikā tiek veikta arī kāju un pēdu apskate Gaisa spēku militārās medicīnas centrā (ambulatorais ārsts). Gadījumos, kad tiek konstatētas veselības problēmas, Aviācijas bāzes karavīrs tiek nosūtīts pie attiecīgā medicīnas speciālista (1, 28).

3.1. Biežāko pēdu problēmu analīze saistībā ar NBS Aviācijas bāzes karavīru dienesta specifiku

Pēdu problēmas Aviācijas bāzes karavīriem lielākoties ir saistītas ar dienesta apavu valkāšanu, pēdas anatomiskajām īpatnībām, dienesta apstākļiem un fizisko slodzi. Dažādos garnizonos dienējošiem karavīriem būtiskākā atšķirība ir fiziskās slodzes intensitāte un dienesta apstākļi. Piemēram, Pretgaisa aizsardzības divizona (PAD) karavīri un ugunsdzēsēji-glābēji ir pakļauti visaugstākā riska aktivitātēm (izpletņu lēkšana, mežu ugunsgrēku dzēšana, glābšana

uz ūdens u.t.t.). Šiem karavīriem visu laiku ir jābūt nepārtrauktā kaujas gatavībā - trauksmes gadījumā, viņiem ir jābūt gataviem rīcībai pilnā ekipējumā atbilstoši dotajai pavēlei. Tas nozīmē, ka viņiem ir mazāka iespēja dienesta laikā novilkt apavus, atpūtināt kājas, veikt pēdu higiēnisko aprūpi, zeķu un iekšzolišu nomaiņu, jo dienesta zābaku atšņorēšana un aizšņorēšana prasa zināmu laiku, kurš ārkārtas apstākļos ir ierobežots līdz minimumam. Saskaņā ar reglamentu, pēc aizšņorēšanas apavu auklu gali ir jāaizsprauž apavu iekšpusē aiz mēlītes. Auklu gali ir veidoti no cieta plastikāta, kuri steigā apgērbjoties, kā arī aktivitāšu laikā bieži traumē ādu. Tādēļ NBS Aviācijas bāzes karavīri apavu auklu galus mēdz notīt ar mīkstu audumu, lai mazinātu ādas traumēšanu (1).

Militārajam personālam, kura darba specifika ir saistīta ar plānošanu, ikdiena lielākoties paiet telpās, pie rakstāmgalda. Kā biežākās sūdzības obligātajās veselības pārbaudēs viņi min pastiprinātu pēdu svīšanu, pietūkušas kājas darbdienas beigās, sāpes pēdās.

Sava militārā dienesta laikā (12 gadi) pētījuma autore ir personīgi pabijusi neskaitāmās mācībās un visdažādākajās dienesta situācijās, kurās ir bijusi iespēja novērot un personīgi piedzīvot, kādas metodes karavīri pielieto, lai mazinātu pēdu problēmas apstākļos, kad ilgstoši (vairākas diennaktis) nav iespēju nomainīt, izžāvēt apavus, uzvilkt tīras zeķes un veikt kvalitatīvu pēdu pašaprūpi.

Daži no veidiem, kā karavīri palīdz atvieglot sev dienesta izpildi nestandarta situācijās: dažkārt karavīri, kuriem ir izteikta pēdu svīšana, vai apavi ir ļoti izmirkuši nelabvēlīgos laika apstākļos, mēdz ievietot apavos higiēniskās paketes, kuras uzsūc mitrumu un ļauj viņiem justies komfortablāk. Pēdu svīšanas mazināšanai, īpaši vasaras zābakos, daži karavīri izdur tajos caurumus, kas veicina apavu ventilēšanos. Situācijās, kad apavi ir ilgstoši izmirkuši, bieži virs zeķēm tiek uzauti plastikāta maisiņi. Mitruma uzsūkšanai lauka apstākļos tiek izmantotas arī sūnas, kuras ievieto apavos. Karavīri, kuriem dienesta zābaki bieži rada noberzumus papēža aizmugurējā daļā, mēdz ievietot salocītas avīzes, kas paceļ papēdi augstāk un mazina berzi papēža kaula izvirzījuma vietā. Vasaras tveicē, karavīriem ir šāda metode, lai nekarstu kājas – izmazgāt ar ziepēm zeķes un uzvilkt tās mitras apavos. NBS Aviācijas bāzes karavīru formastērpi aplūkojami šī darba otrajā pielikumā.

Šīs metodes un radošie risinājumi nenoliedzami liecina par to, ka pēdu problēmas ir aktuāla problēma, kas rada izteiktu diskomfortu karavīriem. Aviācijas bāzē strādājošā māsa, veicot izglītojošo un profilaktisko darbu NBS Aviācijas bāzes medicīnas centrā, var ievērojami uzlabot karavīru pēdu veselību (29, 30).

3.2. Pēdu aprūpes profilaktiskie pasākumi karavīriem

Ņemot vērā karavīra dienesta specifiku, pēdu aprūpes profilakses galvenie uzdevumi šajā gadījumā ir – karavīru izglītošana par pēdu pašaprūpi, t.sk. praktiskās apmācības, veicinot

maksimālu pašpalīdzības spēju dažādās situācijās, speciālistu pieejamības nodrošināšana akūtos gadījumos. Lielāko daļu pēdu veselības problēmu var novērst, veicot kvalitatīvu ambulatoro aprūpi, kas nodrošina karavīru individuālo potenciālo un aktuālo pēdu problēmu identifikāciju un risināšanu. Liela nozīme tajā ir māsas darbam. Civilajā dzīvē un militārajā dienestā nodarbinātajiem cilvēkiem var būt atšķirīga izpratne par akūtu veselības problēmu. Piemēram, grāmatvedim, kurš ikdienu pavada pie rakstāmgalda un var izvēlēties sev ērtākos apavus un karavīram, kurš 12 diennaktis pavada dienesta misijā ārkārtas apstākļos bez iespējas novilkt dienesta zābakus, nomazgāt un atpūtināt kājas, būs dažādi viedokļi par to, vai, piemēram, varžacs ir akūta problēma. Karavīram ir jāspēj jebkurā situācijā būt kaujas gatavībā. Nenoliedzami, sāpes ir būtisks traucēklis militāro uzdevumu kvalitatīvai izpildei. Tāpēc karavīru pēdu aprūpes prioritātes ir pēdu komforta nodrošināšana dienesta apavos, sāpju profilakse un militārpersonu izglītošana par kvalitatīvu pēdu pašaprūpi. Kvalitatīva pēdu pašaprūpe sevī ietver ne tikai ikdienas higiēnas procedūru veikšanu, individuāli piemērotu pēdu kopšanas līdzekļu un ortopēdisko izstrādājumu pielietošanu, bet arī pēdu muskulatūras nostiprināšanu (pēdu vingrojumi, pēdu dziļās muskulatūras treniņš) un pēdu muskulatūras relaksāciju un pašmasāžu pēc palielinātas slodzes, kas ir ļoti nozīmīgas prasmes karavīriem, lai pēdu problēmas nekļūtu par traucēkli dienesta pienākumu veikšanā. Pēdu problēmu gadījumā ne vienmēr ir nepieciešams doties uz aptieku un iegādāties dārgus speciālos krēmus u.c. pēdu kopšanas līdzekļus. Pēdējos gados, līdz ar klimata izmaiņām, arvien vairāk aktualizējas ekoloģiskās pieejas principi. Tas novērojams arī pacientu aprūpē, arvien populārākai kļūstot atbildīgākai izvēlei starp medikamentu vai dabas līdzekļu/metožu ieteikšanu pacientu pašaprūpei. Piemēram, pacientam ir izvēle iegādāties rūpnieciski ražotu pēdu ādas skrubi, vai izmantot šim nolūkam smalko sāli vai kafijas biezumus (26, 27, 28, 32, 33).

3.3. Pēdu pašaprūpes ABC karavīriem

Pēdu higiēna – ikdienai:

- Kāju mazgāšana - katru dienu (vēlams, pirms naktsmiega), ja nepieciešams (pastiprināta svīšana, netīras kājas u.c. – biežāk)
- Zeķu nomaiņa 1x dienā vai biežāk, ja pēdu svīšanas dēļ pēdas nejūtas komfortabli.
- Pēdu kopšanas līdzeklis – (konsultējies ar podologu vai dermatologu – tas jāpiemeklē individuāli atbilstoši Tavam ādas tipam un pēdu veselības stāvoklim).

Apavi:

- Ja Tev ir tādas problēmas, kā varžacis, tulznas, pēdu ādas sabiezējumi, sāpes pēdās, apmeklē podologu, līdzīgi ņemot dienesta apavus. Apavu īpatnības vai defektus, kuri rada šīs problēmas, speciālists var novērst ar ortopēdisko izstrādājumu palīdzību Regulāri

iztausti ar roku apavu iekšpusi un novērtē vizuāli. Ja atrodi defektus, meklē risinājumu, pirms sākušās pēdu problēmas.

- Izmanto apavu dezinfekcijas iespēju, apmeklējot podologu, ja Tev ir pēdu ādas vai nagu sēnīte, bieži svīst kājas, apavos ir nepatīkams aromāts. Liela daļa podologu piedāvā šādu pakalpojumu. Apavu dezinfekcija tiek veikta speciālās iekārtās ar sudraba nodaļiņām un ozonu un tā nebojā apavus.
- Ārpus dienesta centies biežāk valkāt vaļējus apavus, kas nodrošina gaisa un saules gaismas piekļuvi pēdām.

Pēdu svīšana:

- Ja tas ir iespējams, nevelc divas dienas pēc kārtas vienus apavus. Maini tos ik pārdienas. Kārtīgi izžāvē, izvēdini!
- Maini zeķes un iekšzoliņas ik dienu vai biežāk – cik tas nepieciešams, lai pēdas būtu sausas un Tu justos komfortabli dienesta apavos. Ierobežota laika apstākļos izmanto mitrās salvetes ātrai pēdu apkopšanai pirms zeķu un iekšzoliņu nomaiņas.
- Konsultējies ar podologu, dermatologu vai ģimenes ārstu par piemērotākā līdzekļa vai ārstniecības metodes izvēli svīšanas mazināšanai.
- Konsultējies ar podologu par Tev piemērotāko zoliņu izvēli. Vienas no ieteicamākajām pastiprinātas svīšanas gadījumā ir filca iekšzoliņas (elpojošas, labi uzsūc sviedrus, gaitas amortizācija, var mazgāt veļas mašīnā, lētas). Ieteicamais filca zoliņu kalpošanas ilgums, ja tiek lietotas ikdienā – 1-2 mēneši, pēc šī laika nomaini vecās zoliņas pret jaunām.

Tulznas, ādas plaisas:

- Izmanto hidrokoloidos prettulznu plāksterus uz problemātiskajām vietām (konsultējies ar podologu vai farmaceitu). Tie ir pašlīpoši, draudzīgi gan veselai ādai (profilakse pirms paredzamas intensīvas slodzes), gan bojātai ādai (ja tulznas jau ir izveidojušās), ūdensizturīgi un tos var atstāt uz ādas līdz 7 dienām.

Sabiezējusi pēdu āda, varžacis, tulznas:

- Apmeklē podologu, lai noskaidrotu problēmas iemeslus, veiktu sabiezējušās pēdu ādas apstrādi un saņemtu individuālas rekomendācijas pēdu pašaprūpei (ņem līdzi dienesta apavus). Veicot pēdu un apavu apskati, podologs ieteiks piemērotākos ortopēdiskos izstrādājumus apavu pielāgošanai pēdu īpatnībām. Tas var pilnībā novērst varžacu, tulznu un ādas sabiezējumu veidošanos uz pēdām arī tad, ja ikdienā ir jāvalkā neērti apavi.

- Nelieto pumeku vai pēdu rīves! To vietā labāk izvēlēties skrubi (smalkais sāls u.c.), kas saudzīgi atdala pārragotās šūnas, nesaasinot aktuālās pēdu problēmas. Pārāk intensīva pēdu ādas apstrāde paātrina ādas pārragošanās procesus un pastiprina ādas sabiezējumu veidošanos.
- Ārpus darba izvēlies ērtus, "elpojošus" apavus ar labām amortizācijas īpašībām. Ja tev ir varžacis vai tulznas, izvēlies tādus brīvā laika apavus, kuri nerada spiedienu uz problemātiskajiem pēdu ādas apvidiem (sandales).

Pēdu pašaprūpe :

- Pareiza pēdu kopšana, ādas tipam un pēdu veselības stāvoklim atbilstošu pēdu kopšanas līdzekļu izvēle – apmeklē podologu individuāla pēdu pašaprūpes plāna sastādīšanai (visiem neder viens risinājums).
- **Speciālistu saraksts - pie kā vērsties biežāko pēdu problēmu gadījumā:**

Sāpes pēdās, pēdu traumas, deformācija.	Ģimenes ārsts, Traumatologs - Ortopēds, Podologs.
Pēdu ādas plaisas, ieauguši nagi, tulznas, varžacis, pēdu kārpas, izsitumi kāju pirkstu starpās, sabiezējusi pēdu āda.	Podologs.
Pēdu ādas nieze, pēdu ādas un nagu sēnīte, pastiprināta pēdu svīšana, izsitumi uz pēdām.	Ģimenes ārsts, Dermatologs, Podologs.
Tūska pēdu un potīšu apvidū.	Ģimenes ārsts, Flebologs, Asinsvadu ķirurgs.

4. PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA

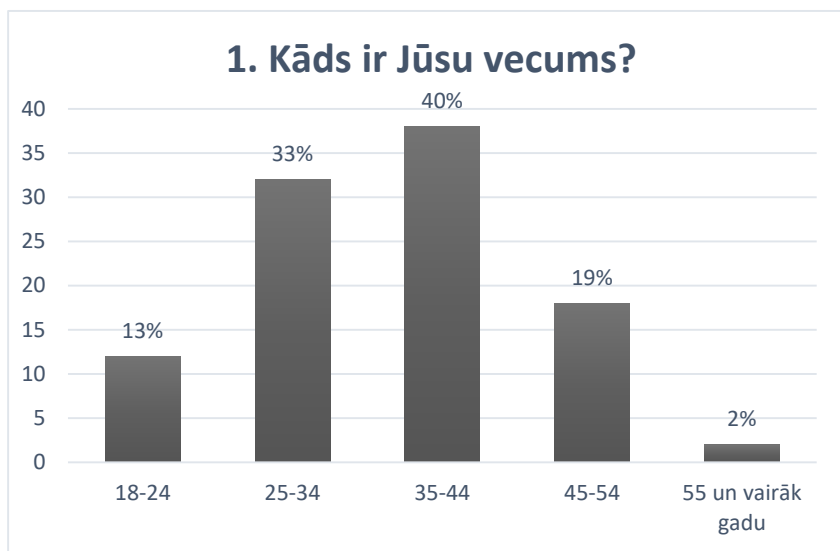
Pilotpētījuma ietvaros tika aptaujāti 10 karavīri – Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes x garnizona NBS Aviācijas bāzes medicīnas centrā, bez iepriekšējas atlases, pielietojot nevarbūtīgo ērtuma metodi. Dalība pētījumā brīvprātīga. Visiem respondentiem bija saprotami pētījuma instrumentā – strukturētā anketā minētie jautājumi un atbilžu varianti. Vairāki karavīri izteica atbalstu šādam pētījumam, minot, ka pēdu problēmas ir aktuālas gan viņiem pašiem, gan kolēģiem. Apkopojot pilotpētījuma rezultātus, iezīmējās tendence, ka militārajā dienestā nodarbinātajiem karavīriem prevalē mehānisku iemeslu izraisītas pēdu problēmas (tulznas, varžacis u.c.) un viņi saskata saistību starp pēdu problēmu rašanos un dienesta apavu valkāšanu.

Kopumā Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes “X” garnizona NBS Aviācijas bāzes medicīnas centrā no 01.03.2019. līdz 31.03.2019. tika aptaujāti 104 karavīri, kuri ieradās uz ikgadējo veselības pārbaudi.

Pētījuma datu apstrāde veikta, pielietojot MS Excel, MS Word, MS PowerPoint programmas un matemātiskās statistikas metode. Iegūto datu skaitlisko vērtība, atkarībā no jautājuma specifikas, analizēta vairākās kategorijās (augstākie, vidējie, zemākie rādītāji).

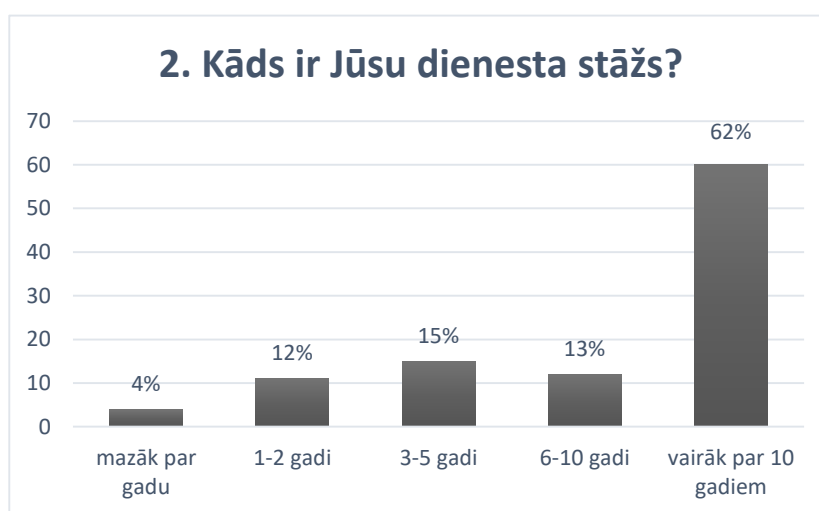
5. PĒTĪJUMA REZULTĀTI UN ANALĪZE

Apkopojot datus par respondentu vecumu, – konstatēts, ka NBS Aviācijas bāzē visplašāk pārstāvētas ir divas vecuma grupas: no 35 - 44 gadiem 40% (38 respondenti) un no 25 - 34 gadiem 33% (32 respondenti). Ievērojami mazāk respondentu bija vecumgrupā no 45 - 54 gadiem 19% (18 respondenti) un no 18 - 24 gadiem 13% (12 respondenti). Savukārt, vecumgrupu no 55 un vairāk gadu pārstāvēja tikai 2% (2 respondenti).



5.1. attēls. Respondentu iedalījums pēc vecuma

Lielākā daļa, jeb 62% (60 respondenti) militārajā dienestā ir nodarbināti vairāk kā 10 gadus. 3 - 5 gadu dienesta stāžs ir 15% (15 respondenti), 6 - 10 gadi - 13% (12 respondentiem), 1-2 gadi - 12% (11 respondentiem), bet mazāk par gadu dienestā ir 4% (4 respondenti). Tādējādi var secināt, ka visplašāk šajā pētījumā ir pārstāvēti karavīri vecumā no 25 līdz 44 gadiem.



5.2. attēls. Respondentu iedalījums pēc dienesta stāža

Aptaujājot respondentus par to, ar kādām pēdu problēmām viņi ir saskārušies militārā dienesta laikā, tikai 2% (2 respondenti) atzīmēja, ka viņiem tādas nav bijušas. Gandrīz visi

respondenti atzīmēja vienu vai vairākas no 16 jautājuma atbilžu variantos piedāvātajām pēdu problēmām – sāpes pēdās, sabiezējusi pēdu āda, pēdu ādas plaisas, ieauguši nagi, pastiprināta pēdu svīšana, tulznas, varžacis, pēdu kārpas, pēdu ādas nieze, izsitumi uz pēdām, pēdu ādas sēnīte, kāju nagu sēnīte, izsitumi kāju pirkstu starpās, pēdu traumas, tūska pēdu un potīšu apvidū, pēdu deformācija. Kopumā šīs pēdu problēmas tika atzīmētas 360 reizes (Skatīt 1. tabulu).

1. tabula

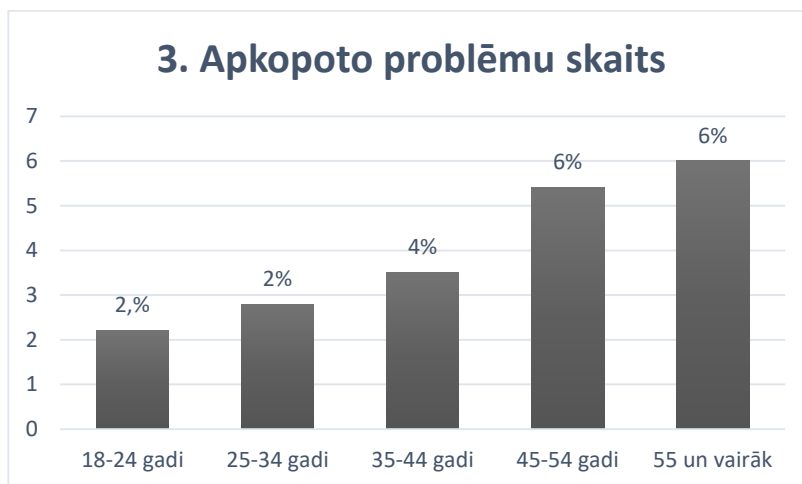
Konstatētās pēdu problēmas karavīriem

Problēma	Respondentu skaits	Problēma	Respondentu skaits
sāpes pēdās	41% (40)	izsitumi uz pēdām	6% (6)
sabiezējusi pēdu āda	41% (40)	pēdu ādas sēnīte	10% (10)
pēdu ādas plaisas	19% (18)	kāju nagu sēnīte	12% (11)
ieauguši nagi	20% (20)	izsitumi kāju pirkstu starpās	10% (10)
pastiprināta pēdu svīšana	61% (59)	pēdu traumas	13% (12)
tulznas	63% (61)	tūska pēdu un potīšu apvidū	17% (16)
varžacis	28% (27)	pēdu deformācija	5% (5)
pēdu kārpas	6% (6)	nav bijušas problēmas	2% (2)
pēdu ādas nieze	14% (13)	cits variants	4% (4)

Pētījumā iegūtie dati norāda, ka biežākās pēdu problēmas karavīriem ir tulznas 63% (61 respondentu), pastiprināta pēdu svīšana 61% (59 respondentu), sāpes pēdās 41% (40 respondentu), sabiezējusi pēdu āda 41% (40 respondentu) un varžacis 28% (27 respondentu). 20% (20 respondentiem) no 102 aptaujas dalībniekiem ir saskārušies ar ieaugošiem nagiem, 19% (18 respondentiem) dienesta laikā ir bijušas pēdu ādas plaisas, savukārt tūska pēdu un potīšu apvidū tika atzīmēta 17% (16 respondentiem). Sadaļā „cits variants” respondenti ierakstīja šādas sūdzības – karstums pēdās, ļoti svīst kājas tieši dienesta zābakos, dedzina pēdas un slodze pēdās staigājot. Lielākā daļa minēto problēmu ir samērā viegli risināmas, apmeklējot speciālistus (podologs, dermatologs u.c.). Nagu un pēdu ādas sēnīšu saslimšanu gadījumā vizīte pie speciālista ir ne vien vēlama, bet obligāta, jo haotiski, epizodiski eksperimenti ar dažādiem pretsēnīšu līdzekļiem nereti noved pie rezistences, kas ievērojami apgrūtina sēnīšu slimību sekmīgu ārstēšanu.

Lai noskaidrotu aktuālo pēdu problēmu saistību ar respondentu vecumu, karavīru sniegtā informācija tika analizēta pa vecumgrupām (Skatīt 4. pielikumu).

Aprēķinot karavīru atzīmēto pēdu problēmu skaitu uz vienu respondentu dažādās vecumgrupās, vērojama stabila tendence - jo lielāks vecums, jo vairāk pēdu problēmu (Skatīt 5.3. attēlu).



5.3. attēls. Pēdu problēmu skaits uz vienu respondentu dažādās vecumgrupās

Savukārt, apkopojot datus par pēdu problēmu skaitu atkarībā no dienesta stāža (militārajā dienestā var iestāties dažādos vecumos, sākot no 18 gadiem, tādēļ dienesta stāžam nav tiešas saistības ar karavīra vecumu), tika konstatēts, ka respondentu biežāk atzīmētās pēdu problēmas ir vienlīdz aktuālas visās dienesta stāža grupās (Skatīt 5.pielikumu).

Tomēr pieaugot karavīru vecumam, pieaug pēdu problēmu skaits. Taču pēdu problēmu skaitliskais pieaugums, palielinoties vecumam, ir vērojams arī dažādu citu profesiju pārstāvjiem, ne tikai militārajā jomā nodarbinātajiem karavīriem, lielākoties tas ir saistīts ar organisma individuālajām īpatnībām (ģenētika, ķermeņa svars u.c.), dzīvesveida paradumiem, nevis dominē saistība ar dienesta apavu valkāšanu, kā tas ir karavīru gadījumā. Tas izskaidro pētījuma gaitā konstatēto - saistība starp karavīru biežāk atzīmētajām problēmām ar viņu vecumu vai dienesta stāžu netiek novērota, jo visu vecumu Aviācijas bāzes karavīri, neatkarīgi no dienesta stāža, visvairāk atzīmēja tādas pēdu problēmas, kuru rašanās iemesli tieši vai netieši norāda uz dienesta specifiku un militārajā reglamentā noteikto apavu valkāšanu (ārējie faktori). Respondentu sniegtās atbildes liecina, ka Aviācijas bāzes karavīru biežāko pēdu problēmu cēloņi meklējami dienesta specifikā un ir saistāmi ar formastērpa apavu valkāšanu. Tas norāda uz karavīru pēdu aprūpes galvenajiem uzdevumiem - aktuālo problēmu risināšanu (nepieciešama individuāla pieeja, jo apavi visiem ir vienādi, bet pēdu īpatnības atšķiras) un izglītošanu par pēdu profilaksi.

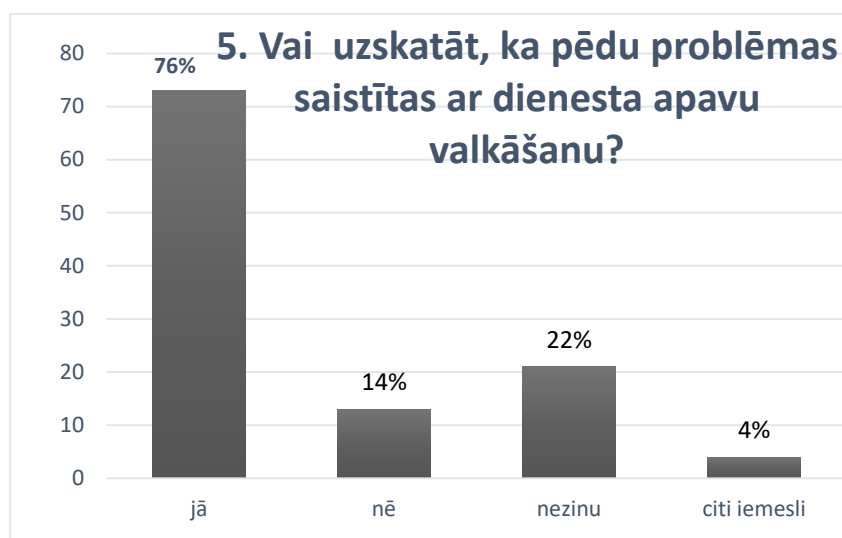
Aptaujājot respondentus tika noskaidrots, vai un pie kādiem speciālistiem viņi vērsušies, sakarā ar pēdu problēmām. Visbiežāk respondenti pēdu problēmu gadījumā ir apmeklējuši Aviācijas bāzes medicīnas centra medicīnas speciālistus 35% (34 respondenti) un ģimenes ārstu 33% (32 respondenti). Pie podologa pēc palīdzības vērsušies 18% (17 respondenti) (Skatīt 5.4. attēlu).



5.4. attēls. Speciālisti, pie kuriem respondenti vērsušies pēdu problēmu gadījumā

Kā citus variantus respondenti minēja – dermatologs 2% (2 respondenti), neesmu nekur vērsies pēc palīdzības 8% (8 respondenti), nav laika apmeklēt ārstus 1% (1 respondenti), apmācību kursa laikā apmeklēju mediķu lazaretēs 2% (2 respondenti), nav bijusi vajadzība apmeklēt speciālistus 3% (3 respondenti), pārgāja pats no sevis 2% (2 respondenti), nav tik nopietnu problēmu, lai ietu pie ārsta 2% (2 respondenti). Daļa respondentu ir vērsušies pie vairākiem medicīnas speciālistiem.

Uz jautājumu, vai uzskatāt, ka pēdu problēmu rašanās ir saistīta ar dienesta apavu valkāšanu, 76% (73 respondenti) atbildēja apstiprinoši, 14% (13 respondenti) atbildēja noliedzoši, bet atbildi nezināja 22% (21 respondenti). Kā citi iemesli tika minēti šādi varianti – 50/50; smaguma nēsāšana, arī citi apavi, sporta apavi (Skatīt 5.5 .attēlu).



5.5. attēls. Pēdu problēmu rašanās saistība ar dienesta apavu valkāšanu

Apkopojot sniegtās atbildes, cik komfortabli respondenti jūtas valkājot dienesta apavus, tika iegūti šādi rezultāti: 28% (27 respondenti) dienesta apavos jūtas ļoti ērti, 46% (44 respondenti) atzīmēja, ka ilgāk pastaigājot, rodas diskomforts pēdās, 19% (18 respondenti) ikdienas dienesta pienākumu pildīšana lielākoties saistīta ar darbu pie rakstāmgalda un dienas beigās viņiem ir pietūkušas kājas. 12% (12 respondentu) atzīmēja, ka viņiem ir sajūta, ka kāja ir saspiesta dienesta apavos un tikpat respondentu uzskata, ka esošie dienesta apavi nav īsti piemēroti viņu pēdām un būtu nepieciešams karavīriem individuāli izgatavot apavus, atbilstoši viņu pēdu īpatnībām (Skatīt 2. tabulu).

2. tabula

Pēdu komforta saistība ar dienesta apavu valkāšanu

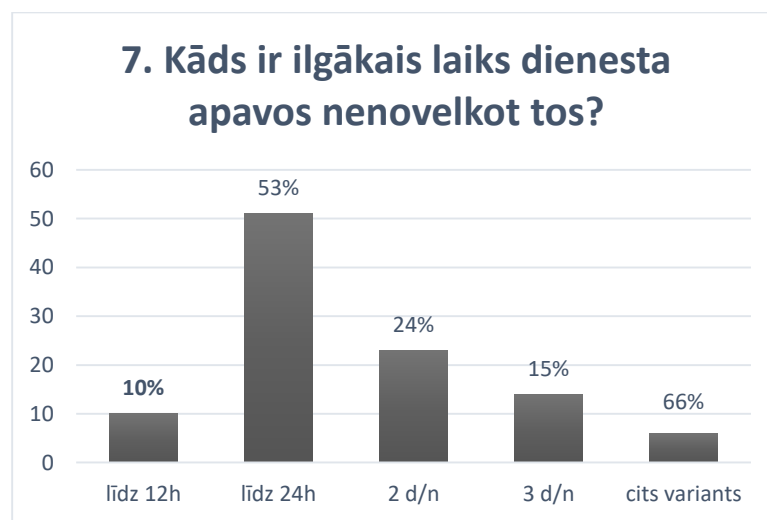
Cik ērti jūtaties dienesta apavos?	respondentu skaits
Ļoti ērti	28% (27)
Ilgāk pastaigājot, rodas diskomforts pēdās	46% (44)
Man ir sajūta, ka kāja ir saspiesta dienesta apavos	12% (12)
Mans dienests lielākoties ir "sēdošs darbs". Darba dienas beigās ir pietūkušas kājas	19% (18)
Man šķiet, ka tie nav īsti piemēroti manām pēdām. Uzskatu, ka būtu nepieciešams karavīriem individuāli izgatavot apavus, atbilstoši viņu pēdu īpatnībām	12% (12)
Kopš izmantoju ortopēdiskās zolītes un/vai citus ortopēdiskos izstrādājumus, jūtos ērti valkājot dienesta apavus	2% (2)
Man ir aktuāla cita problēma, kas saistīta ar dienesta apavu valkāšanu	2% (2)

Salīdzinot sestajā jautājumā (Cik ērti jūtaties dienesta apavos?) sniegtās atbildes ar piektā jautājuma (Vai uzskatāt, ka pēdu problēmu rašanās ir saistīta ar dienesta apavu

valkāšanu?) rezultātiem, vērojamas atšķirības sniegtajā informācijā. Piedāvājot uzvedinošus atbilžu variantus, kuros minētas konkrētas problēmas, karavīri biežāk tās asociēja ar sevi un tika saņemtas vairāk apstiprinošas atbildes, nekā uzdodot vispārīgu jautājumu. Piemēram, uz jautājumu, vai pēdu problēmu rašanās saistīta ar dienesta apavu valkāšanu, tika saņemtas 76% (73 respondenti) apstiprinošas atbildes, bet 6. jautājumā sniegtās atbildes liecina, ka pēdu problēmu rašanos ar dienesta apavu valkāšanu saista 92% (88 respondenti), turklāt 12% (12 respondenti) no viņiem uzskata, ka karavīriem ir nepieciešami individuāli izgatavoti apavi, jo esošie apavi viņu pēdām nav piemēroti.

Analizējot pētījuma rezultātus šajos un citos jautājumos, tika secināts, ka šīs atšķirības saistītas ar zināšanu un izpratnes trūkumu par pēdu problēmām, kuru dēļ, karavīriem ir grūtības identificēt diskomfortu pēdās, kā medicīnisku problēmu un saskatīt cēloņa-secu sakarības starp dienesta apavu valkāšanu un konkrētām pēdu problēmām. Tas apstiprina autores pieņēmumu, ka izglītojot militārajā dienestā nodarbinātos cilvēkus par pēdu profilaksi un pašaprūpi, ir iespējams uzlabot karavīru pēdu veselības stāvokli un līdz ar to arī kopējo dienesta kvalitāti.

Aptaujājot karavīrus, tika noskaidrots, kāds ir ilgākais laiks, kuru, pildot dienesta pienākumus, viņiem ir nācies pavadīt, nenoņemot dienesta apavus (Skatīt 5.7.attēlu).



5.7.attēls. Ilgākais laiks, kuru, pildot dienesta pienākumus ir nācies pavadīt, nenoņemot apavus

Tikai 10% (10 respondenti) no 104 respondentiem ilgākais laiks, kuru, pildot dienesta pienākumus, ir nācies pavadīt nenoņemot apavus, ir mazāks par 12 stundām. Līdz 24 stundām nenoņemot apavus ir pavadījis 53% (51 respondenti), bet laiks, ko pārējie 45% (43 respondenti) ir pavadījuši, nenoņemot dienesta apavus svārstās robežās no divām diennaktīm, līdz trijām nedēļām.

Karavīriem tika lūgts atzīmēt, kādus pēdu pašaprūpes pasākumus cik bieži viņi veic. Analizējot šos datus saistībā ar aktuālākajām pēdu problēmām, ir redzama saistība starp

konkrētu pēdu problēmu rašanos un pašaprūpes kļūdām. Anketā šajā jautājumā apzināti tika iekļauti gan pēdu veselību veicinoši pašaprūpes pasākumi, gan tādi, kuri drīzāk var kaitēt pēdu veselībai, īpaši, ja tiek veikti pārāk bieži. Šie jautājumi tika atlasīti, ņemot vērā izplatītākās pēdu pašaprūpes kļūdas. Piemēram, pēdu apstrāde ar pumeku nav ieteicama, jo tā traumē ādu un paātrina ādas pārragošanos, kas noved pie hiperkeratozes palielināšanās un citām problēmām – papēžu plaisāšanas, varžacīm u.c. Jo smalkāks abrazīvs, jo tā iedarbība uz ādu ir saudzējošāka un ilgtermiņā rezultatīvāka. Pēdu veselībai visvēlamākā ir pēdu apstrāde ar skrubi. Taču arī to nav ieteicams darīt katru dienu, kā to dara 6% (6 respondenti) vai reizi 1-2 dienās 7% (7 respondenti). Ieteicamais biežums ir 1x nedēļā vai retāk. Pēdu vīli katru dienu lieto 6% (6 respondenti) , reizi 1-2 dienās 3% (3 respondenti). Šāda rīcība noved pie līdzīga rezultāta, kā pumeka lietošana, īpaši, ja pēdu vīle tiek lietota uz izmērcētas ādas vai izdarot intensīvāku spiedienu uz ādu. Lielākā daļa respondentu ir atzīmējuši, ka neveic vispār pēdu apstrādi ar pumeku 79% (76 respondentu), ar pēdu vīli 67% (65 respondentu) un ar skrubi 67% (64 respondentu). Tā viennozīmīgi ir labāka izvēle, jo podologu pieredze un ieteikumi apliecina, ka nepareiza abrazīvo līdzekļu lietošana pasliktina pēdu veselības stāvokli (Skatīt 3. tabulu).

3. tabula

Pēdu pašaprūpes pasākumu veikšanas biežums

Pēdu pašaprūpes pasākumi	katru dienu	reizi 1-2 dienās	retāk	neveicu
kāju mazgāšana	95% (91)	8% (8)	5% (5)	0
zeķu nomaiņa	97% (93)	10% (10)	1% (1)	0
apavu iekšzoliņu nomaiņa	1% (1)	4% (4)	32% (31)	71% (68)
pēdu vingrojumi	9% (9)	9% (9)	24% (23)	66% (63)
kāju ieziešana ar krēmu	10% (10)	15% (15)	31% (30)	51% (49)
pēdu pašmasāža	6% (6)	11% (11)	23% (22)	67% (65)
Apavu pārbaude (defekti u.c.)	5% (5)	6% (6)	48% (46)	49% (47)
pēdu apstrāde ar pumeku	4% (4)	6% (6)	19% (18)	79% (76)
pēdu apstrāde ar skrubi	5% (5)	9% (9)	27% (26)	67% (64)
pēdu apstrāde ar pēdu vīli	7% (7)	4% (4)	29% (28)	67% (65)
kāju vannošana	23% (22)	12% (11)	34% (33)	40% (38)

Apkopojot sniegtās atbildes šajā jautājumā, tika secināts, ka karavīriem ir izpratne par ķermeņa higiēnas pamatprincipiem. Par to liecina fakti, ka 97% (93 respondenti) no 104 katru dienu veic zeķu nomaiņu, 10 (10 respondenti) to dara reizi vienā-divās dienās, bet retāk – tikai 1% (1 respondents). 95% (91 respondents) mazgā kājas katru dienu, 8% (8 respondenti) to veic reizi vienā-divās dienās, bet 5% (5 respondenti) – retāk.

Savukārt aptaujas rezultāti pārējās jautājuma kategorijās apliecina zināšanu trūkumu par pēdu problēmu profilaksi. Piemēram, pēdu svīšanu, kā aktuālu problēmu, atzīmēja 61% (59 respondenti), bet tikai 1% (1 respondents) veic apavu iekšzolišu nomaiņu katru dienu, 4% (4 respondenti) to dara reizi vienā- divās dienās, bet 71% (68 respondenti) neveic vispār. Kāju ieziešanu ar krēmu ik dienu veic 10% (10 respondenti), reizi vienā – divās dienās 15% (15 respondenti), retāk 31% (30 respondenti), bet neveic 51% (49 respondenti) (Skatīt 4. pielikumu). Mūsdienās ir pieejams plašs pēdu kopšanas līdzekļu klāsts gan profilaktiskai, gan ārstnieciskai lietošanai dažādām situācijām – pēdu svīšanas, ādas plaisāšanas u.c. gadījumiem. Piemērotā līdzekļa individuālai izvēlei ieteicams apmeklēt podologu, dermatologu vai ģimenes ārstu. Arī apavu iekšzolišu piedāvājums ir ļoti daudzveidīgs. Piektajā pielikumā ievietotajā fotoattēlā redzami daži no ortopēdiskajiem izstrādājumiem, ar kuru palīdzību var sekmīgi risināt biežāk karavīru atzīmētās pēdu problēmas. Karavīru dienesta specifikai piemērotas būtu arī viegli kopjamas (mazgājamas), mitrumu absorbējošas komforta iekšzolitēs ar labām amortizācijas īpašībām. Līdzīgi kā pēdu kopšanas līdzekļu gadījumā, arī pēdu īpatnībām un klīniskajai situācijai atbilstošāko zolišu vai ortopēdisko līdzekļu izvēle būtu jāveic kopā ar speciālistu (ortopēds, podologs).

Uz jautājumu, vai, jūsuprāt, pēdu problēmu rašanās ir saistīta ar dienesta apavu valkāšanu, 76% (73 respondenti) atbildēja apstiprinoši, taču 49% (47 respondenti) vispār neveic apavu pārbaudi (defekti u.c.), ik dienu to dara 5% (5 respondenti), reizi pāris dienās 6% (6 respondenti), bet retāk 48% (46 respondenti).

Lai saprastu, kādu informāciju nepieciešams iekļaut šī darba noslēgumā izveidotajā informatīvajā bukletā NBS Aviācijas bāzes karavīriem, anketas pēdējā jautājumā karavīri tika lūgti atzīmēt, kāda informācija viņiem ir papildus nepieciešama. Kopā tika saņemtas 160 atbildes, tas nozīmē, ka daļai respondentu ir nepieciešama informācija par vairākiem jautājumiem, kas saistīti ar pēdu profilaksi un pašaprūpi. Tikai divi aptaujas dalībnieki no 104 sadaļā „cits variants” atzīmēja, ka viņiem nav nepieciešama papildus informācija (Skatīt 4. tabulu).

Kvalitatīvai pēdu profilaksei un pašaprūpei nepieciešamā informācija

Kā pareizi rīkoties konkrētu pēdu problēmu gadījumā	30% (29)
Ikdienas pēdu pašaprūpes ABC	43% (41)
Pēdu problēmu profilakse misijās ar ierobežotām pēdu pašaprūpes iespējām	31% (30)
Apavu pielāgošana, pielietojot ortopēdiskos izstrādājumus	30% (29)
Speciālistu saraksts - pie kā vērsties biežāko pēdu problēmu gadījumā	30% (29)
Cits variants	2% (2)
kopā:	166% (160)

Visbiežāk – 43% (41 respondents) tika atzīmēts, ka ir nepieciešama papildus informācija par ikdienas pēdu pašaprūpi (pareiza pēdu kopšana, ādas tipam un pēdu veselības stāvoklim atbilstošu pēdu kopšanas līdzekļu izvēle). 31% (30 respondenti) atzīmēja, ka viņiem noderētu informācija par pēdu profilaksi misijās ar ierobežotām pēdu pašaprūpes iespējām. 30% (29 respondenti) vēlas uzzināt, kā pielāgot apavus ar ortopēdisko izstrādājumu palīdzību. Tikpat pētījuma dalībnieku 30% (29 respondenti) vēlas uzzināt pie kādiem speciālistiem vērsties biežāko pēdu problēmu gadījumā.

Aviācijas bāzes karavīriem nepieciešamā informācija, pētnieciskā darba noslēgumā apkopota informatīvajā bukletā (Skatīt pielikums Nr. 8).

SECINĀJUMI

Pētījuma gaitā tika sasniegts pētījuma mērķis - noskaidrot pēdu profilakses un pašaprūpes nozīmi Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes karavīriem. Izvērtējot iegūtos datus konstatēts:

1. Biežāk konstatētās pēdu problēmas respondentiem ir tulznas (63%), pastiprināta pēdu svīšana (61%), sāpes pēdās (41%), sabiezējusi pēdu āda (41%) un varžacis (28%).
2. Lielākā daļa jeb (76%) respondentu pēdu problēmu rašanos saista ar dienesta apavu valkāšanu.
3. Lielākajai daļai respondentu (97 %) ir priekšstats par pēdu higiēnas pamatprincipiem, tomēr ir nepietiekamas zināšanas par pēdu problēmu profilaksi un pašaprūpi.
4. Gandrīz visiem respondentiem trūkst zināšanu par apavu pielāgošanu pēdu īpatnībām ar ortopēdisko izstrādājumu palīdzību.
5. Pētījuma rezultāti liecina, ka pēdu problēmu cēloņi meklējami dienesta specifiskā un ir saistāmi ar formastērpa apavu valkāšanu.
6. Tikai 10% respondentu ilgākais laiks, kādu, pildot dienesta pienākumus nācies pavadīt nenovelkot apavus, ir mazāks par 12 stundām. Līdz 24 stundām nenovelkot apavus pavadījuši 53% respondentu, bet pārējiem 45% respondentu tas svārstās robežās no divām diennaktīm, līdz trijām nedēļām.
7. Veicot karavīru izglītošanu par pēdu profilaksi un pašaprūpi, ir iespējams uzlabot viņu dzīves un dienesta kvalitāti.
8. Kvalitatīvas karavīru pēdu profilakses risinājumi rodami starpdisciplinārajā sadarbībā, t.i. problēmu identificēšana primārās veselības aprūpes līmenī un nosūtīšana pie speciālistiem.

Pētījuma gaitā apstiprinājās izvirzītā hipotēze - pēdu profilakses pasākumi un kvalitatīva pēdu pašaprūpe uzlabo karavīru dienesta kvalitāti.

Izmantotā literatūra un avoti

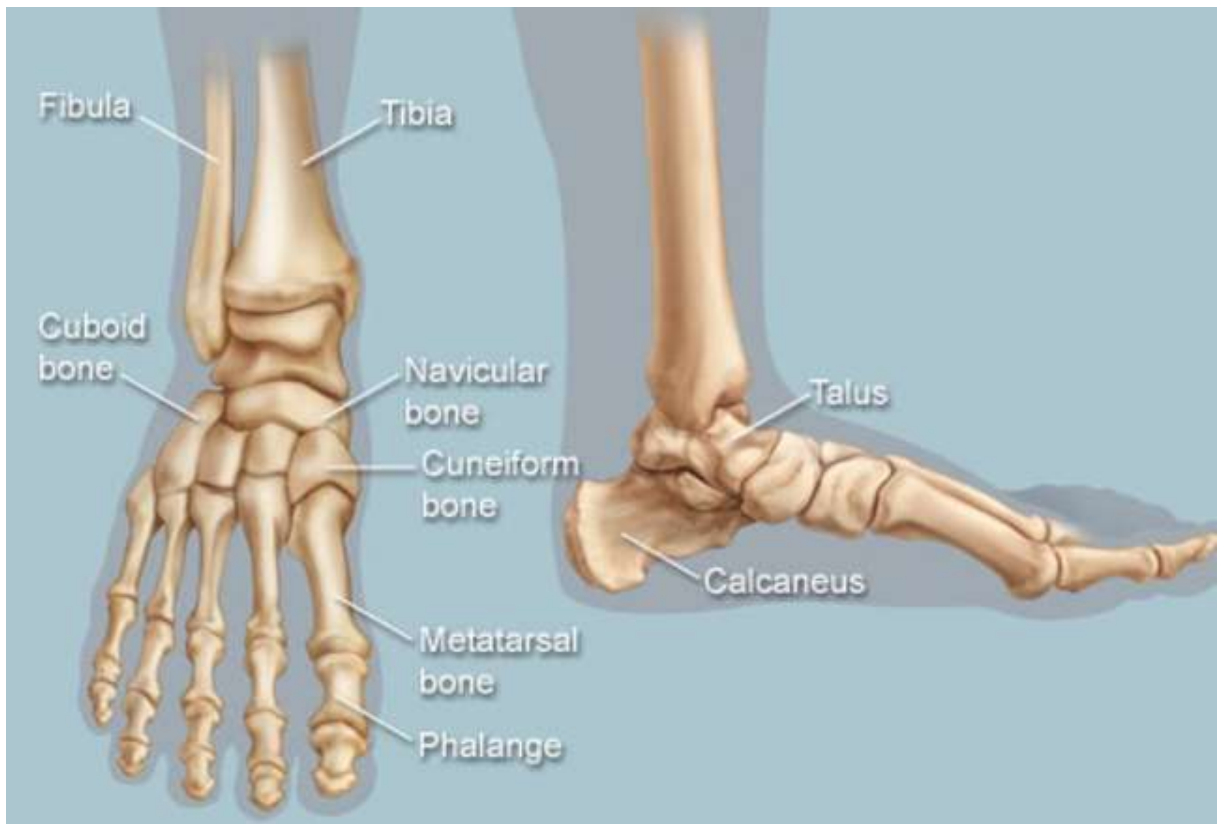
1. Militārā dienesta iekārtas reglaments. Noteikumi Nr.21, 03.08.2012., Rīga: Izdoti saskaņā ar Militārā dienesta likums 9. panta 3.daļu.
2. **Apinis, P.** Cilvēks: anatomija, fizioloģija, patoloģijas pamati. Rīga: Nacionālais medicīnas apgāds, 1998., 800 lpp.
3. Nursing Theorists and Their Work [tiešsaiste], [atsauce 14.11.2018]. Pieejams: https://books.google.lv/books?hl=lv&lr=&id=I7stDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Virginia+henderson+health+promotion+model&ots=yVtHWRQNhc&sig=yHbr27G1Kg-rtBnhgsAaUCigB1E&redir_esc=y#v=onepage&q=Virginia%20henderson%20health%20promotion%20model&f=false
4. Latvijas Republikas Valsts kontrole. Vai medicīniskā rehabilitācija tiek sniegta pacientiem, kam tā ir vajadzīga, un pareizajā laikā? [tiešsaiste], [atsauce 11.05.2019]. Pieejams: http://www.lrvk.gov.lv/uploads/reviziju-zinojumi/2016/2.4.1-44_2016/Revizijas%20zinojums_Mediciniska%20rehabilitacija_07122018.pdf
5. **Priede-Kalniņa, Z.** Māsas prakse, pamatota teorijā, Heritage Printing/Graphics Milwaukee, WI USA, 1998, 210 lpp.
6. **Rupenheite, M.** Māszinību teoriju pamatlicējas un viņu teorijas [tiešsaiste], [atsauce 11.11.2018. lpp.15]. Pieejams: <http://www.medkursi.lv/wp-content/uploads/2010/02/maszinibu-bernu-teorijas.pdf>
7. **Avota, M.** Pēda kā balsta un kustības sistēmas primārais un svarīgākais posms [tiešsaiste], [atsauce 06.02.2019]. Pieejams: https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Zin%C4%81tnes%20departaments/DDVVI/2010_seminari/20052010_Ergonomiskie_Riga/06_Podometrija.pdf
8. **Parker, M.E., Smith M. C.** Nursing Theories Third Edition Nursing Practice, Philadelphia, 2010., 517 lpp.
9. **Peredistijs, A., Buzijāns, A.** Pēdas un ceļa locītavu traumas [tiešsaiste], [atsauce 06.02.2019. lpp. 15., 20]. pieejams: <https://medicine.lv/raksti/pedas-un-cela-locitavu-traumasdr.-a.-peredistijs-arsts-traumatologs-dr.-a.-buzijans-arsts-traumatolo>
10. **Mc Keon, P O., Hertel, J., Bramble, D., Davis, I.** The foot core system: a new paradigm for understanding intrinsic foot muscle function [tiešsaiste], [atsauce 25.03.2019]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24659509>
11. **Hoffman, M.** Human Anatomy [tiešsaiste], [atsauce 02.05.2019]. Pieejams: <https://www.webmd.com/pain-management/picture-of-the-feet#1>

12. [Song J, Choe K, Neary M, Zifchock RA, Cameron KL, Trepa M, Hannan MT, Hillstrom H](#). Comprehensive biomechanical characterization of feet in USMA cadets: Comparison across race, gender, arch flexibility, and foot types. [tiešsaiste], [atsauce 22.02.2019]. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29247970>
13. **Briedis, A.** Problēmas ar pēdām [tiešsaiste], [atsauce 26.02.2019].Pieejams:https://docs.medicine.lv/tehniska_ortopedija3.pdf
14. **Hāns, M.** Uzzini un rīkojies. Kad nekavējoties jādodas pie ārsta. Rīga: SIA „Jāņa Rozes apgāds”, 2018., 336 lpp.
15. **Darbiņa, R.** Kāju veselībai. Rīga: „Izdevniecība Avots”, 2015., 128 lpp.
16. **Stovitz, S.D., Coetzee, J.,C.** Hyperpronation and foot pain [tiešsaiste], [atsauce 27.04.2019]. pieejams: https://www.loudounfootandanklecenter.com/images/education/Hyperpronation_and_Foot_Pain.pdf
17. Prof. J.Ķīša estētiskās dermatoloģijas klīnika (nav norādīts autors) [tiešsaiste], [atsauce 02.04.2019]. Pieejams:<https://dermatologs.com/pastiprinata-svisana-hiperhidroze>
18. **Vasariņš P., Miltiņš A.** Klīniskā dermatoveneroloģija. Rīga, Zvaigzne ABC, 1999., 476 lpp.
19. **Рубин, А.** Дермато венерология. Иллюстрированное руководство. Москва, издательство Панфилова, 2011., 347 lpp.
20. **Katsambas, A. D., Lotti T.,M., D’Erme A.,M., Editors.** European Handbook of Dermatological Treatments. Springer Berlin Heidelberg, 2015, 1579 lpp
21. <http://www.cesuklinika.lv/content/files/Flebologija.pdf> [tiešsaiste], [atsauce 02.05.2019].
22. <https://medicine.lv/raksti/ka-mazinat-kaju-tusku-skaidro-eksperti-f5f7ffd238> [tiešsaiste], [atsauce 03.05.2019].
23. **Nettina Sandra M.** Medicīniskās aprūpes rokasgrāmata, Rīga, Jumava, 2001., 1415 lpp.
24. **Skadmane-Šumākere, I.** Nagu sēnīte [tiešsaiste], [atsauce 06.02.2019. lpp.18., 20]. Pieejams: https://dermaclinic.lv/upload/files/2884/Nagu_senite.pdf
25. **Žukovska, G.** Nagu sēnīte-kā ārstēsim. Žurnāls Ārsts.lv, 06.2018. 9.-11.lpp.
26. **Renigere, R., Pēks, L.** Ekoloģiskās pieejas principi medicīnas māsas izglītībā un veselības aprūpes praksē. Rīgas 1.medicīnas koledžas raksti, Rīga, 2014. 83.-95.lpp.
27. **Eglīte, M.** Darba medicīna, Rīga, RSU, 2012., 834 lpp.

28. **Krastiņa, I.** Efektīva pacientu plūsmas pārvalde un resursu izmantošana Nacionālo Bruņoto spēku veselības iestādē. Maģistra darbs LU MF 2014.
29. **Kalnbērza, L., Sidhoma, E.** Ādas kopšana un ārstēšana bojātas barjeras funkcijas gadījumos. Žurnāls Medicus bonus Nr.27, 2016. 60.-62.lpp.
30. American Academy of Dermatology,[tiešsaiste], [atsauce 22.02.2019]. Pieejams: <https://www.aad.org/public/diseases/dry-sweaty-skin/hyperhidrosis>
31. **Kaļķis, V., Roja, Ž., Kaļķis H.** Arodveselība un riski darbā, Rīga, SIA „Medicīnas apgāds”, 2015., [lpp. 374].
32. **Reizere, U. Refleksoloģija.** Praktiskā rokasgrāmata. Rīga: Apgāds „Jumava”, 2017., 96 lpp.
33. **Vičello Brauna, D, Vaita S.** Aromterapija, masāža un refleksoloģija. Rīga, Zvaigzne ABC, 222 lpp.

PIELIKUMI

Pēdas kaulu uzbūve



NBS Aviācijas bāzes karavīru dienesta apavi



Jauni vasaras formas zābaki

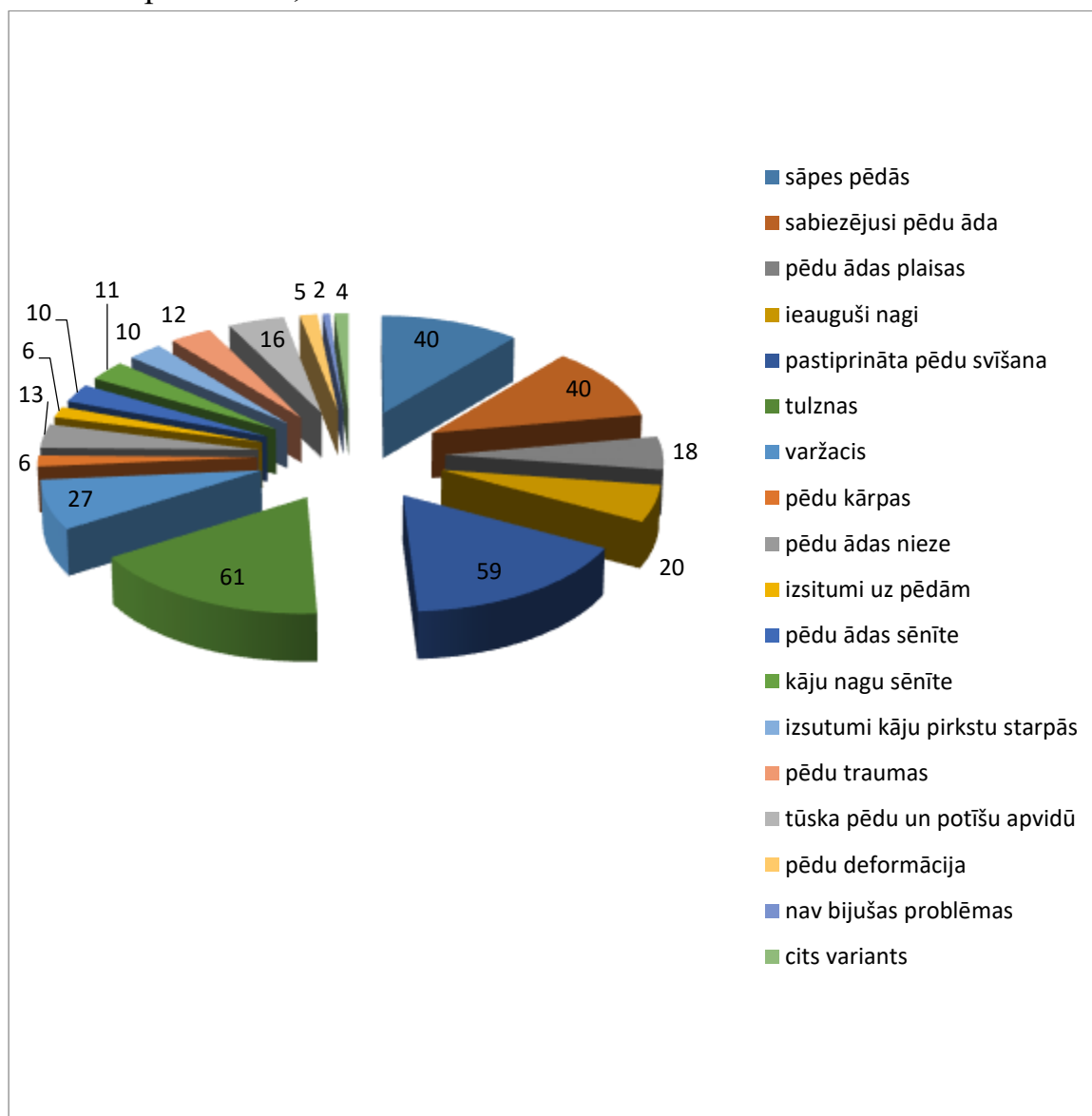


Jauni ziemas formas zābaki



Lietotu formastērpa zābaku iekšpuse

Pēdu problēmas, ar kurām karavīri saskārušies militārā dienesta laikā



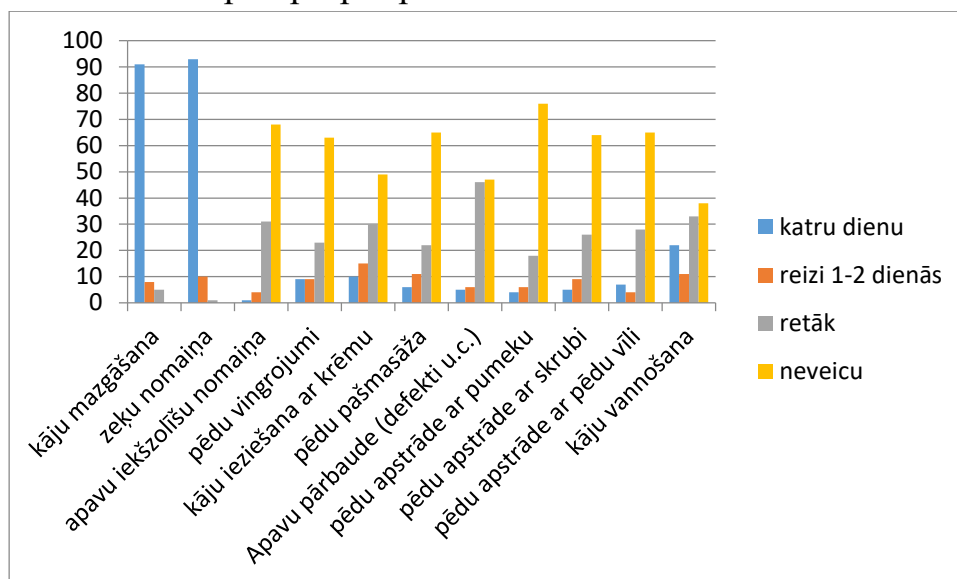
Pēdu problēmu aktualitāte dažādās vecumgrupās

vecums gados problēma	18-24	25-34	35-44	45-54	55 un vairāk	kopā:
sāpes pēdās	5%(5)	11% (11)	11% (11)	12% (12)	1% (1)	41% (40)
sabiezējusi pēdu āda	2%(2)	15% (15)	14% (13)	9%(9)	1%(1)	41% (40)
pēdu ādas plaisas	0	3% (3)	9% (9)	5%(5)	1% (1)	19% (18)
ieauguši nagi	0	6% (6)	8% (8)	6% (6)	0	20% (20)
pastiprināta pēdu svīšana	5%(5)	15% (14)	22%(21)	18%(17)	2%(2)	61% (59)
tulznas	6%(6)	17% 16)	28% (27)	11% (11)	1%(1)	63% (61)
varžacis	2%(2)	6% (6)	8% (8)	10% (10)	1% (1)	28% (27)
pēdu kārpas	0	1% (1)	3%(3)	2% (2)	0	6% (6)
pēdu ādas nieze	1%(1)	3% (3)	1% (1)	7%(7)	1% (1)	14% (13)
izsitumi uz pēdām	1%(1)	2% (2)	2% (2)	1% (1)	0	6% (6)
pēdu ādas sēnīte	0	1% (1)	2% (2)	6% (6)	1 (1)	10% (10)
kāju nagu sēnīte	1% (1)	2% (2)	5% (5)	2% (2)	1(1)	11% (11)
izsitumi kāju pirkstu starpās	1% (1)	3% (3)	4% (4)	2% (2)	0	10% (10)
pēdu traumas	0	2% (2)	7% (7)	2% (2)	1 (1)	12% (12)
tūska pēdu un potīšu apvidū	0	4% (4)	9% (9)	3% (3)	0	17%(16)
pēdu deformācija	0	2% (2)	1% (1)	2% (2)	0	5% (5)
nav bijušas problēmas	1% (1)	0	1% (1)	0	0	2% (2)
cits variants	1% (1)	0	2% (2)	0	1 (1)	4%(4)
kopā:	27% (26)	95% (91)	139% (134)	101% (97)	12% (12)	374% (360)

Pēdu problēmu skaits atkarībā no dienesta stāža

stāžs problēma	mazāk par gadu	1-2 gadi	3-5 gadi	6-10 gadi	vairāk par 10 gadiem	kopā
sāpes pēdās	1% (1)	6% (6)	6% (6)	5% (5)	23% (22)	41% (40)
sabiezējusi pēdu āda	1% (1)	2% (2)	5% (5)	8% (8)	25% (24)	4% (40)
pēdu ādas plaisas	0	0	1% (1)	1% (1)	17% (16)	19% (18)
ieauguši nagi	1% (1)	0	2% (2)	2% (2)	15% (15)	20% (20)
pastiprināta pēdu svišana	1% (1)	6% (6)	10%(10)	8% (8)	35% (34)	61% (59)
tulznas	2% (2)	6% (6)	14% 13)	8% (8)	33% (32)	63% (61)
varžacis	0	2% (2)	4% (4)	5% (5)	17% (16)	28% (27)
pēdu kārpas	0	0	0	1% (1)	5% (5)	6% (6)
pēdu ādas nieze	0	1% (1)	3% (3)	1% (1)	8% (8)	14% (13)
izsitumi uz pēdām	0	2% (2)	0	1% (1)	3% (3)	6% (6)
pēdu ādas sēnīte	0	1% (1)	0	0	10% (10)	11% (11)
kāju nagu sēnīte	0	0	0	0	10,4% (10)	10,4% (10)
izsitumi kāju pirkstu starpās	0	1% (1)	1% (1)	2% (2)	6% (6)	10% (10)
pēdu traumas	0	0	1% (1)	1% (1)	10% (10)	12% (12)
tūska pēdu un potīšu apvidū	1% (1)	0	3% (3)	1% (1)	11% (11)	17% (16)
pēdu deformācija	0	1% (1)	0	1% (1)	3% (3)	5% (5)
nav bijušas problēmas	0	0	0	0	2% (2)	2% (2)
cits variants	0	1% (1)	0	1% (1)	2% (2)	4% (4)
Kopā	7% (7)	30% (29)	51% (49)	48% (46)	238% (229)	374% (360)

Pēdu pašaprūpes pasākumu veikšanas biežums



Ieskats ortopēdisko izstrādājumu piedāvājumā biežāko pēdu problēmu
risināšanai



Aptaujas anketa

Labdien! Mani sauc Aija Roste, esmu Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes Māszinību programmas studente. Bakalaura darba ietvaros veicu pētījumu „Pēdu profilakse un pašaprūpe Nacionālo bruņoto spēku Aviācijas bāzes karavīriem”. Šī aptauja ir anonīma. Jūsu sniegtā informācija tiks izmantota tikai pētniecības nolūkos. Darba noslēgumā tiks izveidots informatīvs buklets karavīriem par pēdu profilaksi un pašaprūpi, kurš būs Jums pieejams NBS Aviācijas bāzes medicīnas centrā, tādēļ ir svarīgi, lai Jūsu atbildes ir patiesas. Lūdzu, atzīmējiet sev atbilstošākos atbilžu variantus apvelkot tos ar aplīti. Paldies par sadarbību!

1. Jūsu vecums:
 - a) 18-24
 - b) 25-34
 - c) 35-44
 - d) 45-54
 - e) 55 un vairāk gadu
2. Jūsu dienesta stāžs:
 - a) Mazāk par gadu
 - b) 1-2 gadi
 - c) 3-5 gadi
 - d) 6-10 gadi
 - e) Vairāk par 10 gadiem
3. Lūdzu, atzīmējiet, ar kurām no minētajām pēdu problēmām esat saskāries militārā dienesta laikā (iespējamas vairākas atbildes):
 - a) Sāpes pēdās
 - b) Sabiezējusi pēdu āda
 - c) Pēdu ādas plaisas
 - d) Ieauguši nagi
 - e) Pastiprināta pēdu svīšana
 - f) Tulznas
 - g) Varžacis
 - h) Pēdu kārpas
 - i) Pēdu ādas nieze
 - j) Izsitumi uz pēdām

- k) Pēdu ādas sēnīte
- l) Kāju nagu sēnīte
- m) Izsutumi kāju pirkstu starpās
- n) Pēdu traumas
- o) Tūska pēdu un potīšu apvidū
- p) Pēdu deformācija
- q) Nav bijušas pēdu problēmas
- r) Cits variants

4. Ja ir bijušas problēmas, vai esat vērsies pēc palīdzības pie kāda no minētajiem speciālistiem, sakarā ar pēdu problēmām?

- a) Ģimenes ārsts
- b) Aviācijas bāzes medicīnas centra mediķi
- c) Podologs
- d) Ķirurgs
- e) Traumatologs
- f) Ortopēds
- g) Nezinu, pie kāda speciālista vērsties manā situācijā
- h) Atradu informāciju internetā un tiku galā pats/pati
- i) Cits variants.....

5. Vai uzskatāt, ka pēdu problēmu rašanās ir saistīta ar dienesta apavu valkāšanu?

- a) Jā
- b) Nē
- c) Nezinu
- d) Citi iemesli

6. Cik ērti jūtaties dienesta apavos:

- a) Ļoti ērti
- b) Ilgāk pastaigājot, rodas diskomforts pēdās
- c) Man ir sajūta, ka kāja ir saspiesta dienesta apavos
- d) Mans dienests lielākoties ir „sēdošs darbs”. Darba dienas beigās ir pietūkušas kājas
- e) Man šķiet, ka tie nav īsti piemēroti manām pēdām. Uzskatu, ka būtu nepieciešams karavīriem individuāli izgatavot apavus, atbilstoši viņu pēdu īpatnībām

- f) Kopš izmantoju ortopēdiskās zolītes un/vai citus ortopēdiskos izstrādājumus, jūtos ērti valkājot dienesta apavus
- g) Man ir aktuāla cita problēma, kas saistīta ar dienesta apavu valkāšanu. Lūdzu, miniet, kāda.....

7. Kāds ir ilgākais laiks, kuru Jums, pildot dienesta pienākumus, ir nācies pavadīt nenovelkot dienesta apavus?

- a) Līdz 12h
- b) Līdz 24h
- c) 2 diennaktis
- d) 3 diennaktis
- e) Cits variants.....

8. Cik bieži Jūs veicat minētos pēdu pašaprūpes pasākumus?

	katru dienu	reizi 1-2 dienās	retāk	neveicu
a) Kāju mazgāšana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Zeķu nomaiņa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Apavu iekšzoliņu nomaiņa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Pēdu vingrojumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Kāju ieziešana ar krēmu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Pēdu pašmasāža	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Apavu pārbaude (defekti u.c)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Pēdu apstrāde ar pumeku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Pēdu apstrāde ar skrubi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Pēdu apstrāde ar pēdu vīli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Kāju vannošana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Cits variants				

.....

9. Lūdzu, atzīmējiet, kāda informācija, jūsu prāt, būtu Jums papildus nepieciešama, lai kvalitatīvi veiktu pēdu aprūpi:

- a) Kā pareizi rīkoties pēdu problēmu gadījumā, kuras es atzīmēju 3. jautājumā
- b) Ikdienas pēdu pašaprūpes ABC (Pareiza pēdu kopšana, ādas tipam un pēdu veselības stāvoklim atbilstošu pēdu kopšanas līdzekļu izvēle)

- c) Pēdu problēmu profilakse misijās ar ierobežotām pēdu pašaprūpes iespējām (kā rīkoties, ja berž apavi, kāju traumu profilakse militārajās apmācībās, rūpes par pēdām ekstremālos vides apstākļos)
- d) Apavu pielāgošana, pielietojot ortopēdiskos izstrādājumus
- e) Speciālistu saraksts- pie kā vērsties biežāko pēdu problēmu gadījumos
- f) Cits variants.....

Informatīvais buklets karavīriem par pēdu profilaksi un pašaprūpi

Apavi:

Regulāri, iztausti ar roku apavu iekšpusi un novērtē vizuāli. **Atradi defektus?**

Meklē risinājumu, pirms sākušās pēdu problēmas (to var novērst ar ortopēdiskajiem izstrādājumiem – podologs, ortopēds).

Apavu dezinfekcija. Podologi piedāvā šādu pakalpojumu. Tas nebojā apavus.

Filca iekšzoliņas (elpojošas, labi uzsūc sviedrus, gaitas amortizācija, var mazgāt veļas mašīnā, lētas)

Tulznas, ādas plaisas:

Hidrocoloīdie prettulznu plāksteri (konsultējies ar podologu vai farmaceitu).

Tie ir pašlīpoši, draudzīgi gan veselai ādai (profilakse pirms paredzamas intensīvas slodzes), gan bojātai ādai (ja tulznas jau ir izveidojušās), ūdensizturīgi un tos var atstāt uz ādas līdz 7 dienām.

Kārtīgi izžāvē, izvēdini apavus!**Pēdu higiēna – ikdienai:**

Kāju mazgāšana - katru dienu (vēlams, pirms naktsmiega) Ja nepieciešams (pastiprināta svīšana, netīras kājas u.c. – biežāk). Ir laiks – tekošā ūdenī, nav laika – mitrās salvetes.

Zeķu, iekšzoliņu nomaiņa 1x dienā (biežāk, ja pēdu svīšanas dēļ pēdas nejutās komfortabli)

Pēdu kopšanas līdzekļi – (konsultējies ar podologu vai dermatologu – tas jāpiemeklē individuāli atbilstoši Tavam ādas tipam un pēdu veselības stāvoklim).

Pēdu pašaprūpe :

Pareiza pēdu kopšana, ādas tipam un pēdu veselības stāvoklim (pastiprināta svīšana u.c.) atbilstošu pēdu kopšanas līdzekļu izvēlei – apmeklē podologu individuāla pēdu pašaprūpes plāna sastādīšanai

Visiem neder viens risinājums!**Speciālistu saraksts:**

sāpes pēdās, pēdu traumas, deformācija	ģimenes ārsts, traumatologs - ortopēds, podologs
pēdu ādas plaisas, ieauguši nagi, tulznas, varžacis, pēdu kārpas, izsitumi kāju pirkstu starpās, sabiezējusi pēdu āda,	podologs
pēdu ādas nieze, pēdu ādas un nagu sēnīte, pastiprināta pēdu svīšana, izsitumi uz pēdām	ģimenes ārsts, dermatologs, podologs
tūska pēdu un potīšu apvidū	ģimenes ārsts, flebologs, asinsvadu ķirurgs

Sabiezējusi pēdu āda, varžacis, tulznas:

Apmeklē podologu (problēmas iemeslu noteikšana, ārstnieciskais pedikīrs, individuāls pēdu pašaprūpes plāns, apavu pielāgošana pēdu īpatnībām)

Ārpus darba izvēlies ērtus, "elpojošus" apavus ar labām amortizācijas īpašībām.

Izvēlies tādus brīvā laika apavus, kuri nerada spiedienu uz problemātiskajiem pēdu ādas apvidiem (sandales)

Efektīvi arīgi lietojami dabas līdzekļi pēdu svīšanas mazināšanai: ozolu mizas novārījums, propolīsa eļļas šķīdums.