

KĀJU VESELĪBAI



Sastādījusi Ruta Darbiņa
Vāka dizainu veidojusi Lilija Rimicāne

ISBN 978-9934-534-13-3

© «Izdevniecība Avots», 2015
© R. Darbiņa, teksts, 2015
© L. Rimicāne, vāka dizains, 2015

IEVADS



Mūsu plaukstās par mums ir ietverts milzīgs informācijas daudzums, un gandrīz vai ikviens šo informāciju spēj un prot atšifrēt. Taču tas nav vienīgais zināšanu avots, kas stāsta par mūsu dzīves ceļu, mūsu veselību un mums pašiem. Turklāt vai viss ķermenis sevī slēpj brīnumainas liecības, un krietni daudz no šīm liecībām var „izlasīt” arī mūsu kājās, bet precīzāk – pēdās.

Pēdas vienmēr raugās uz leju, mēs tās gandrīz vai nemaz neredzam un tāpēc tām nepievēršam teju vai nekādu vērību. Nu jau ir vairāk nekā tūkstoš gadu, kopš izdomāti apavi, kas vēl vairāk novērš uzmanību no pēdu apakšas. Tajā pat laikā tieši pēdas ir interesanta ķermeņa daļa. Izrādās, ka, vērojot pēdu līnijas, tieši tāpat kā pēc roku līnijām, var noteikt cilvēka raksturu un pat paraudzīties nākotnē, pietiek tikai vērīgāk papētīt pašu pēdu, kāju pirkstus, ikkatru līnijas zīmējumu uz pēdas. Vai to kaut kādā veidā ir iespējams izskaidrot?

Nebūs neviena, kas iebilstu, ka starp mūsu ķermeni (tostarp arī rokām un kājām) un iekšējo pasauli pastāv nesaraujama un cieša saistība. Tieši tāpat mēs esam saistīti ar apkārtējo pasauli, uz kuru raugāmies ar ceļinieka acīm, kas iet pa smago, ērkšķaino dzīves ceļu. Mūsu kājas kļūst raupjas un iegūst savas raksturīgās īpašības ne tikai tāpēc, ka gadiem ilgi iet pa cietu pamatni. Zeme, pa kuru mēs ejam... Dzīves ceļš, kuru mēs nostaigājam no sākuma līdz galam... Tas viss atstāj neizdzēšamus nospiedumus arī uz mūsu pēdām, gluži tāpat kā mūsu plaukstās ierakstās likten's zīmes.

Statistika apgalvo, ka dzīves laikā cilvēks noiet attālumu, kas līdzvērtīgs pieciem Zemes ekvatoriem. Parastā darbadienā kājām jāizjūt smaguma spiediens, kas līdzvērtīgs vairākām tonnām.

Pēdas sevī uzņem visas mūsu dzīves pārvērtības. Visi mūsu ieradumi, sāpinājumi, kļūdas pilnīgi noteikti atspoguļojas pēdās. Mūsu pēdu stāvoklis var daudz pastāstīt par mūsu dzīvi, veselību, garastāvokli un noskaņojumu, ieradumiem.

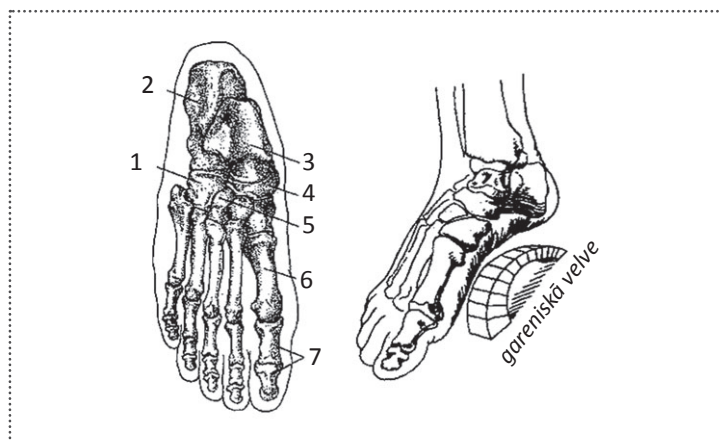
Mūsu pēdas, mūsu kājas arī sāp, tās slimo. Kas ar tām patiesībā notiek? Mūsdienās apmēram 90 procentiem cilvēku ir dažādas patoloģijas, kurās vainojamas pēdas. Visbiežāk novērojami ir nagu plāksnītes defekti, kāju svišana, tulzņas un pēdu plaisāšana, nevesela kāju āda, sēnīšu slimības, celulīts, varikozas vēnas. Pašas jutīgākās vietas kājās ir pēdas un āda starp pirkstiem. Raudzīsim, kā mēs varam palīdzēt savām kājām. Aplūkosim, kādas tad īsti vainas piemeklē kājas un kā ar tām var tikt galā. Kā varam savām kājām un vienlaikus paši sev palīdzēt.

KO ATKLĀJ MŪSU PĒDAS



Pēdas skelets

Cilvēka pēda ir pati zemākā kājas daļa. Pēdas daļu, kas vienmēr skar zemi, sauc par pēdas pamatni. Cilvēka pēda sastāv no 26 kauliem, un tai ir trīs kaulu atbalsta punkti. Divi no tiem atrodas pēdas priekšējā daļā un viens papēža apvidū. Pēdas priekšpusi, kurā ir pieci pirksti, sauc par purngalu, mugurpusi – par papēdi. Ar to vēl ir par maz, pēc izskata, lieluma, krāsas, pēdas tipa var secināt par daudziem cilvēka fiziskā un emocionālā stāvokļa aspektiem.



1 – kubveida kauls; 2 – papēža kauls; 3 – veltenkauls; 4 – laivveida kauls;
5 – ķīļveida kauls; 6 – pleznas kauli; 7 – pirkstu kauli.

Atšķirībā no plaukstas, kuras var viegli un ātri izpētīt, pēdas apskate saistās ar dažām grūtībām un laika patēriņu. Pirms apskatīt savas pēdas, mums nākas izdarīt vairākas manipulācijas: apsēsties, novilkt zeķes un, ar roku pievelkot pēdu sev tuvāk, pagriezt to ar pēdas apakšpusi pret sevi. Turklāt ne jau katram uzreiz tas izdodas, tomēr, ja tas iespējams, vienalga uz savu kājas pēdu nākas skatīties sāniski. Un tas jau nedaudz apgrūtina. Pagriezt kāju ar pēdu uz augšu tā, lai pēda atrastos paralēli zemei, ir iespējams tikai pēc ilgstošiem treniņiem un muskuļu nostiepšanas. Starp citu, ir vienkāršāks un patīkamāks veids, kā izpētīt savu pēdu, – ir tikai jāizmanto spogulis.

Labās kājas pēda un kreisās kājas pēda

Jēdzieni, kurus lieto, lai apzīmētu „labā pēda” un „kreisā pēda”, ir vietā, kaut arī kreisās un labās smadzeņu puslodes īpašības uz pēdām un pārējām ķermeņa daļām pāriet pretējā virzienā. Tas notiek tāpēc, ka galvas nervu mezgli krustojas visai īpatnā veidā. Piemēram, ja cilvēkam iedur ķermeņa labajā pusē, sāpes var parādīties galvas kreisajā pusē – un otrādi.

Šķiet neticami – kas gan var būt kopīgs pēdām ar galvas smadzeņu puslodēm? Un tomēr šī saikne pastāv, un tā ir ļoti spēcīga. Zinātnieki jau sen ir pierādījuši, ka cilvēkiem viena smadzeņu puslode var būt attīstīta spēcīgāk nekā otra, kas ietekmē viņu attīstības un uzvedības īpatnības. Cilvēkiem, kam ir vairāk attīstīta labā smadzeņu puslode, piemīt spilgtākas radošās spējas, viņiem ir spēcīgi attīstīta intuīcija, viņi labāk izprot klasisko mūziku, viegli abstrahējas no konkrētā, ir spējīgi domāt asociatīvi, ilgāk no redzētā un dzirdētā atceras dažādus iespaidus.

Cilvēkiem, kam ir vairāk attīstīta kreisā smadzeņu puslode, spēcīgāk izpaužas konkrēta domāšana, ir labāk attīstīta loģika, prasme skaitīt, apgūt valodas. Tādi cilvēki labāk uztver ritmisku mūziku, viņu asociācijas ir daudz konkrētākas, jo viņiem bieži vien ir sarežģītāk apkopot dažādus jēdzienus.

Labā pēda attiecas uz vīrišķo aspektu esamību, tāpat tā nosaka mūsu savstarpējās attiecības ar vīriešiem, arī ar tēvu. Pēc labās pēdas var uzzināt par notikumiem, kas risinājušies pagātnē. Kreisā pēda ir saistīta ar sievišķo sākumu, savstarpējām attiecībām ar sievietēm, arī ar māti. Pēc tās var spriest par tagadni, par to, kas cilvēka dzīvē notiek pašlaik. Kreisajā pēdā pietiekami spilgti atspoguļojas arī tas, ko mēs vēlētos slēpt no apkārtējiem.

Pēdu lielums

Pēc pēdas izmēra, patiesībā, pēc tā, kā vienas pēdas izmērs atšķiras no otras pēdas izmēra, var daudz ko uzzināt par pašu cilvēku. Piemēram, ja labā pēda ir mazāka par kreiso, tas var liecināt par zināmu aizturi vai pat par nospiešām vīrišķīgām rakstura īpašībām, jo īpaši pagātnē. Ja labā pēda ir lielāka par kreiso – iespējams, ka tieši šobrīd cilvēks cenšas ierobežot savu sievišķo sākotni. Pēdas, kuru lielums ir stipri atšķirīgs, var liecināt, ka to īpašniekam daļēji ir bojāts vai pat pilnībā nepiemīt līdzsvars starp sievišķo un vīrišķo sākotni.

Pilnīgi iespējams, ka šo nesaskaņu iemesls ir hormonālie traucējumi, kas mazulim parādās vēl pirms ierašanās šajā pasaulē. Pirmajā mirklī šāds pieņēmums var šķist pat absurds. Taču, ja dažādiem cilvēkiem labā un kreisā smadzeņu puslode nav vienādi attīstīta, tad arī pēdu, kas ir cieši saistītas ar galvas smadzenēm, izmēru atšķirības nevajadzētu uzskatīt par kaut ko nedabisku.

Ļaudis, kam ir lielas pēdu izmēru atšķirības, var sirgt ar nepamatotām greisirdības izpausmēm. Viņi neuzticas pretējā dzimuma sākotnes izpausmēm un centīsies pēc galvenā lomas, visu vēlēsies kontrolēt ar to sava dabiskuma pusi, kas atbild par lielāko pēdu.

Noskaidrojot, kura no pēdām ir lielāka, var pateikt, kura sākotne mīt cilvēkā. Mūsdienu cilvēkos parādās tieksme pēc straujākas attīstības un tāpēc palielinās tieši ķermeņa labā puse, ieskaitot krūtis, rokas, kājas un, protams, pēdas. Tajā nav nekā dīvaina, jo mūsdienu sabiedrībā valda vīrišķā sākotne. Mūsdienu cilvēki cenšas ātrāk sasniegt savus izvirzītos mērķus, nevis pieņemt vai samierināties ar

PAPĒŽU PLAISĀŠANA



Katra plaisa jebkurā ķermeņa daļā ir ne vien fiziski nepatīkama parādība, bet arī atvērti vārti dažādām baktērijām, mikrobiem un slimību ierosinātājiem. Skaidrs ir viens – ar saplaisājušiem lūpu kaktiņiem skūpstīties caurvējā un ar sasprēgājušām rokām bez cimdiem strādāt dārzā nav prāta darbs.

Kā dziļās, tā virspusējās ādas plaisas vispirms ir jāārstē, tad jāuzsāk intensīva ādas mitrināšana un kopšana.

Virspusējās plaisas. Tas nozīmē, ka plaisas ir sekas, kas parādās pēc kāda ādas iekaisuma (ekzēma, zvīņēde, hroniskās iekaisuma slimības). Dažkārt iemesls var būt hroniskas ādas slimības. Lai gan virspusējās plaisas salīdzinoši viegli pakļaujas ārstēšanai un sadzīstot neatstāj rētas, tās rada diskomforta sajūtu.

Lai gan pastaigām basām kājām ir virkne pozitīvu iedarbību, plaisas pēdās visbiežāk parādās tieši vasarā, kad baso kāju dēļ ādas aizsargkārtiņa kļūst plānāka. Kamēr pēda atrodas zeķēs un apavos, mitruma līmenis saglabājas pietiekami liels un āda tiek vairāk aizsargāta. Ja āda uz pēdām plaisā bez iemesla, vaina jāmeklē kontekstā ar kāju tūskām, vēnu darbību, limfātisko attecī un pat lieko svaru.

Lielākas nepatīkšanas sagādā **dziļās plaisas**, kas iesniedzas dermā – ādas vidējā slānī. Tās biežāk novērojamas hronisku ādas slimību gadījumos. Kad āda ir pilna ar iekaisuma šūnām, ar laiku tā zaudē tvirtumu, kļūst sausāka, sāk sprēgāt un plaisāt. Visbiežāk tas novērojams locītavu vietās, ādas dziļākās krokās. Plaisas var veidoties

arī ādas uzslāņojumu dēļ. Šajā gadījumā klasisks piemērs ir pēdu keratoze, kas ir ģenētiski noteikta slimība un izpaužas kā biezs raga slānis, kur bieži parādās arī ādas plaisas. Dziļo plaisu dēļ tiek apgrūtināta ikdienas dzīve. Ja ir saplaisājušas pēdas, ir grūti staigāt, sportot. Dziļākas plaisas mēdz asiņot, tādēļ vēl vairāk palielinot infekciju risku.

Arī paaugstināts cukura līmenis asinīs, kura dēļ āda zaudē mitrumu, vitamīnus, minerālvielas, ietekmē pēdu plaisāšanu. Papēžu āda plaisā, ja ir radušās kādas sēnīšu infekcijas, kas rada ādas lobīšanos un plaisāšanu. Cukura diabēta slimniekiem parasti āda ir viegli ievainojama, bet brūces un plaisas sadzīst ļoti lēni.

Ārstēšana

- Reizi nedēļā ieteicams vannot kājas siltā ūdenī, kam pievieno ziepes un sodu. Der arī jūras sāls – viena ēdamkarote uz litru ūdens. Kājas mērcē 20 minūtes. Pēc kāju mērcēšanas papēžus ieteicams norīvēt ar skrubi, iemasējot to ar apļveida kustībām, attīrot izmirkušās ādas slāni, bet pēc tam kājas noskalo ar tīru ūdeni. Pēc vannošanas kājas rūpīgi jānosusina un papēži bagātīgi jāieziež ar barojošu vai mitrinošu krēmu.
- Ieteicama arī šāda kāju vannošana, kuras laikā 15 minūtes kājas mērcē siltā ūdenī, kam pievieno borskābi – vienu tējkaroti uz glāzi ūdens. Pēc tam pēdas rūpīgi nosusina dvielī, bet plaisas apziež ar vazelīnu un uz tām uzliek plāksteri, lai vazelīns turas uz ādas. Pēc vannošanas kājās jāuzvelk zeķītes un jāatstāj līdz rītam. Nākamajā dienā procedūru var atkārtot, kamēr plaisas pilnībā pazūd. Ja papēžu ādas plaisāšana pēc septiņu dienu procedūrām nemazinās, noteikti ir jākonsultējas ar dermatologu.
- Pēdām var pagatavot arī skrubi. Vajadzēs piecas ēdamkarotes medus un trīs ēdamkarotes citronu sulas. Medu mazliet uzsilda ūdens peldē, pievieno citronu sulu un samaisa. Iemasē to kāju ādā līdz pat ceļgaliem, pēc 30 minūtēm noskalo ar siltu ūdeni. Šāda maska mīkstina un attīra ādu. Ja plaisas papēžos ir lielas, ieteicams samazināt citrona sulas daudzumu, lai neradītu kairinājumu.

- Sauju jūras sāls samaisa ar divām ēdamkarotēm olīveļļas un noberž ar to kājas, sākot no ceļgaliem lejup. Īpaša uzmanība ir jāpievērš papēžiem. Pēc 10 minūtēm kājas noskalo ar siltu ūdeni.
- Vienu vai divus ābolus sagriež nelielos kubiņos, pārlej ar 200 ml svaiga piena un vāra uz mazas uguns. Ābolus saberž putriņā un biežā kārtā uzziež papēžiem, piefiksē ar marles saiti, tur pusstundu, tad nomazgā siltā ūdenī.
- 300 g svaigu skuju sasmalcina. Katliņā ber 1 cm biezu skuju kārtu un pārlik ar 1 cm biezu sviesta kārtu. Tādējādi rīkojas, līdz izmantotas visas skujas un sviests (300 g). Katliņu nosedz ar vāciņu un uz pavisam mazas uguns sautē 2 – 3 stundas, tad izkāš. Atdzisušo masu klāj uz saplaisājušajiem papēžiem 2 – 3 reizes dienā.
- 80 g medus, 20 g zivju eļļas, 3 g vaska samaisa, tur ledusskapī. Ar maisījumu apziež pēdas pirms gulētiešanas.
- 2 daļas medus un 1 daļu cūku tauku samaisa viendabīgā masā. Ar šo ziedi ieziež pēdas, tur 2–3 stundas, noskalo remdenā ūdenī.
- Pret asu, plaisājošu papēžu ādu labi palīdz alvejas kompreses. Alvejas sula labi mitrina un dziedē sausu ādu, padara to mīkstāku un maigāku. Uz nakti pie papēžiem piesaitē plakaniski uz pusēm pārgrieztu alvejas lapu, klāj virsū plēvi un kājās uzmanīgi uzvelk zeķītes. Kompresēm var izmantot arī sakasītu alvejas mīkstumam vai sulu.
- Papēžu ādu labi mīkstina siltas augu eļļas kompreses. Eļļā samitrinātu marli vai kokvilnas drāniņu pēc kāju peldes klāj uz papēžiem, aptin ar plēvi un uzvelk zeķītes. Labus rezultātus dod arī glicerīna, rīcineļļas un kampareļļas kompreses, dūņu un mālu maskas.
- Pēdu ādu uzturēt labā formā palīdz pastaigas basām kājām pa jūras krasta mitrajām smiltīm un bradāšana līdz potītēm pa jūras ūdeni. Sālsūdens un smiltis spēj darīt brīnumus. Ja līdz

jūrai tālu, līdzvērtīgu procedūru var radīt mājās: bļodā ieber smiltis, piemet divas saujas rupjā sāls un ielej aukstu ūdeni – tā, lai tas sniedzas līdz potītēm. Pa ūdeni bradā, izjūtot smilšu maigo masējošo efektu un sāls attīrošo iedarbību. Pēc tam papēžus ieziež ar barojošo krēmu. Ieteicams to darīt vismaz divas reizes nedēļā.

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	3
KO ATKLĀJ MŪSU PĒDAS	5
Pēdas skelets	5
Labās kājas pēda un kreisās kājas pēda	6
Pēdu lielums	7
Pēdu krāsa	8
Pēdu tipi	9
Pēdu līnijas	12
Kāju pirksti	14
Pēdu nospiedumi	15
PSIHOEMOCIONĀLĀ STĀVOKĻA RAKSTUROJUMS	
PĒC PĒDAS IZSKATA UN STĀVOKĻA	19
Pirksti ar plēvītēm	19
Āmurveida pirksti	20
Plakani pirksti	23
KAULIŅŠ UZ LIELĀ PIRKSTA	25
IEAUDZIS NAGS	29
Ko nozīmē – ieaudzis nags?	31
Kā atvieglot ciešanas?	32
Kāju nagu apgriešana	33
PLAKANĀ PĒDA	34
Plakano pēdu veidi	38
Veselīgas pēdas	39
Kā pēdām palīdzēt?	40
VARŽACIS	42
Kāpēc rodas varžacis?	43

Varžacu ārstēšana	46
Kā rīkoties, ja varžacis atkārtojas	49
PAPĒŽU PLAISĀŠANA.....	50
PAPĒŽU PIEŠI	54
Kāpēc rodas pieši?	54
Profilakse	57
NELĀGĀS KĀRPAS.....	58
Kārpu rašanās psihoemocionālie iemesli	59
Galvenie kārpu veidi.....	60
Inficēšanās.....	60
PODAGRA	63
Podagra – visa organisma slimība	64
KRAMPJI	67
PASTIPRINĀTA KĀJU SVĪŠANA JEB HIPERHIDROZE.....	73
Hiperhidrozes veidi	74
ĀDAS UN NAGU SĒNĪŠU SLIMĪBAS.....	77
Āda – veselības spogulis.....	77
Sēnīšu slimības jeb mikozes	78
Sēnīšu slimību izplatība	79
Ādas sēnīšu veidi	81
Nagu sēnīšu slimības	83
Ja sēnīte atkal ir klāt.....	89
Kā izvairīties no ādas un nagu sēnīšu infekcijām?.....	90
PIETŪKUŠAS KĀJAS.....	94
Kad uztraukumam ir pamats?	94
Kāju tūska – psiholoģiskais aspekts	96
Palīdzība nogurušām un pietūkušām kājām	97
VĒNU SASLIMŠANAS.....	99
Kas ir kāju vēnu varikoze?.....	100

Kas veicina vēnu varikozi?	100
TROFISKĀ ČŪLA	105
SĀPES KĀJĀS	109
Locītavu sāpes.....	111
Ceļu locītavu sāpes	112
Gūžu locītavu sāpes	117
Slimības, kas izraisa sāpes locītavās	118
Kā vislabāk mazināt gūžu locītavu sāpes?	121
Artrīta un reimatisko slimību ārstēšana	122
Sašaurināti asinsvadi – bīstamais aizsprosts kājās.....	123