

اهمیت مراقبت از پاها



پاهای ما یکی از مهم‌ترین اعضای بدنمان هستند. اما بسیاری از افراد از توجه و رسیدگی به آنها غافل می‌مانند. آنها به بهداشت پاها توجه نمی‌کنند و با انتخاب کفش‌های نامناسب سلامت پاهای خود را به خطر می‌اندازند.

جام جم آنلاین: پاهای ما یکی از مهم‌ترین اعضای بدنمان هستند. اما بسیاری از افراد از توجه و رسیدگی به آنها غافل می‌مانند. آنها به بهداشت پاها توجه نمی‌کنند و با انتخاب کفش‌های نامناسب سلامت پاهای خود را به خطر می‌اندازند. به گزارش دویچه وله، ما به کمک پاهایمان تعادل خود را حفظ می‌کنیم. آنها همواره وزن بدن ما را تحمل می‌کنند و روزانه به طور میانگین 10 هزار قدم راه می‌روند. تنها شست پا مسئولیت حمل بیش از نیمی از وزن بدن را بر عهده دارد. اما با این وجود انسان‌ها به اندازه کافی به این عضو از بدن خود توجه نمی‌کنند.

آنها معمولا کفش‌های نامناسب و تنگ انتخاب می‌کنند. بویژه خانم‌ها برای داشتن ظاهری مطابق با مد روز با انتخاب کفش‌هایی با پاشنه‌های بسیار بلند و با نوک‌های تنگ و تیز، پاهای خود را در شرایط عذاب‌آوری قرار می‌دهند. در عین حال بسیاری نیز با انتخاب جوراب‌هایی از جنس پلاستیک باعث می‌شوند که پاها عرق کنند و سپس فراموش می‌کنند که به نظافت آنها بپردازند.

برهنگی؛ بهترین وضعیت برای پاها

سه نفر از متخصصان در زمینه مراقبت از پا پیشنهادها و نکات جالبی در زمینه اهمیت مراقبت از پاها جمع‌آوری کرده‌اند. یکی از آنها آندره مراوه، پزشک و جراح است که اعتقاد دارد طبیعت انسان این است که پابرهنه راه رود.

اینگو فروبوزه، سرپرست مرکز بهداشتی دانشکده ورزش در شهر کلن می‌گوید: پاها تمایل دارند که محیط اطراف خود را لمس کنند. آنها احتیاج به هوای تازه و تحرک دارند.

اوا درونیک، متخصص مراقبت از پا نیز به مراقبت مستمر پاها توصیه می‌کند. او می‌گوید که بیشتر مراجعه‌کنندگان کسانی هستند که با استفاده از وسیله‌های ویژه مراقبت از پا به جای مراقبت، بیشتر به پاهای خود آسیب می‌رسانند. آنها خود در خانه بدون داشتن آگاهی و معلومات کافی برای زیبا کردن پاهای خود از سوهان ناخن و ابزار دیگر استفاده می‌کنند و به طور مثال ناخن‌های پای خود را آنقدر سوهان می‌کشند که آنها بسیار نازک و شکننده می‌شوند و در این شرایط احتمال بروز عفونت بالا می‌رود. این افراد با ابزار تیز و غیراستریل دور ناخن‌های خود را زخم می‌کنند و از این طریق راه نفوذ به بدن را برای باکتری‌های مختلف همواره می‌کنند.

هشدار در مورد کودکان

پاهای انسان در دوران بلوغ به شکل ثابت خود می‌رسند. آندره مراوه اعتقاد دارد که هر چقدر که کودکان بیشتر مجال حرکت با پای برهنه را داشته باشند، پاهایشان سالم‌تر و فرم آنها متناسب‌تر خواهد شد.

متخصصان هشدار می‌دهند که اگر کودکان به اندازه کافی پابرهنه حرکت نکنند، سریع‌تر دچار ناراحتی در پاهای خود خواهند شد. مادران و پدران همچنین باید در انتخاب کفش مناسب برای کودکان خود دقت کنند. البته این نکته‌ای است که بزرگسالان نیز باید به آن توجه کنند.

آندره مراوه می‌گوید: پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که افراد معمولا کفش‌هایی می‌پوشند که یک سایز کوچک‌تر از سایز پای آنها است. ۹۰ درصد از افراد هنگام خرید کفش سایز اشتباه را انتخاب می‌کنند.

اینگو فروبوزه توصیه می‌کند که خرید کفش را بایستی به ساعات آخر روز موکول کرد، زیرا در این زمان پا در متورم‌ترین حالت خود قرار دارد و از این رو احتمال خرید کفش تنگ پائین می‌آید.