



چرا کف پا ترک میخورد؟

دبیر انجمن متخصصین پوست ایران با بیان اینکه «ساده ترین راه برای پیشگیری از ترک خوردن کف پا و بین انگشتان پا چرب کردن دائمی آن با وازلین و اوسرین است» گفت: «برای جلوگیری از انتقال قارچ ها در استخر و سونا از افراد به یکدیگر نباید از کفش و دمپایی مشترک که مهم ترین عامل انتقال قارچ ها مثل زگیل هستند استفاده شود»...

چرا کف پا ترک میخورد؟/ساده ترین راه برای پیشگیری از ترک کف پا

سلامت نیوز: دبیر انجمن متخصصین پوست ایران با بیان اینکه «#171؛ ساده ترین راه برای پیشگیری از ترک خوردن کف پا و بین انگشتان پا چرب کردن دائمی آن با وازلین و اوسرین است» گفت: «#171؛ برای جلوگیری از انتقال قارچ ها در استخر و سونا از افراد به یکدیگر نباید از کفش و دمپایی مشترک که مهم ترین عامل انتقال قارچ ها مثل زگیل هستند استفاده شود»

دکتر محمد گلشنی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171؛ بافت شاخی کف پا به دلیل اینکه خارجی ترین قسمت پوست را تشکیل می دهد و قطر زیادی دارد و به خصوص به دلیل اینکه تمام وزن بدن بر روی پای فرد است ممکن است که ترک بخورد و این مشکل بیشتر در افرادی که وزن زیادی دارند بروز می کند.»

وی در ادامه گفت: «#171؛ ساده ترین راه برای پیشگیری از ترک خوردن کف پا و بین انگشتان پا چرب کردن دائمی آن با وازلین و اوسرین است و اگر این کار به صورت روزانه انجام شود از بروز این مشکل جلوگیری می شود و همچنین افراد نباید از کفش های دارای پاشنه بلند و یا کفش های تنگ که امکان تنفس را برای پا مشکل می کند استفاده کنند.»

دبیر انجمن متخصصین پوست ایران در ادامه اظهار داشت: «#171؛ برای جلوگیری از تعریق زیاد پا، بایستی از پوشیدن کفش هایی که کف پلاستیکی دارند خودداری شود چرا که مانع از تبخیر عرق کف پا شده و محلی مناسب برای رشد انواع باکتری و میکروب و قارچ بوجود می آورد، استفاده از کفش هایی که از چرم طبیعی ساخته شده اند به افراد توصیه می شود و در حال حاضر هم کفش هایی وارد بازار شده است که امکان تنفس برای کف پای فرد وجود دارد.»

دکتر گلشنی توصیه کرد: «#171؛ افراد باید توجه داشته باشند که نباید پا به مدت طولانی در کفش باشد و حتما از جوراب نخی استفاده کنند چرا که جوراب های پلاستیکی مشکلات بسیاری را ایجاد می کند و همچنین بعد از تمام شدن ساعت کاری شستشوی روزانه پا با آب سرد و یا ولرم و صابون، فراموش نشود و چیزی که در این میان بسیار مهم است این است که حتما بعد از شستشوی پا آن را با حوله جداگانه ای خشک کنند و شستن پا به تنهایی کفایت نمی کند و به خصوص بایستی بین انگشتان پا به خاطر محیط گرم و مرطوب که مستعد رشد قارچ ها در کناره های ناخن هستند شستشو داده شود.»

وی تاکید کرد: «#171؛ برای جلوگیری از انتقال قارچ ها در استخر و سونا از افراد به یکدیگر نباید از کفش و دمپایی مشترک که بهترین عامل انتقال قارچ ها مثل زگیل هستند استفاده شود و حالت فرورفتگی در کف پا از علائم رشد برخی باکتری ها در شخص است و همچنین پوسته ریزی، قرمزی و خارش و تغییر رنگ و یا تغییر فرم ناخن ها و بوی بد پا از علائم ابتلای شخص به قارچ است.»

بیشتر: ...سلامت نیوز: سرویس خبری: درمان: چرا کف پا ترک میخورد؟/ساده ترین راه برای پیشگیری از ترک کف پا :::