

هوای پایتان را داشته باشید



پایا بدن ما را حمل می‌کند و به وسیله آنها ما قادر به حرکت هستیم؛ اما این عضو حیاتی کمتر مورد توجه است و بیشتر افراد آن قدر که به فکر پوست دست و صورت خود هستند...

جام جم آنلاین: پایا بدن ما را حمل می‌کند و به وسیله آنها ما قادر به حرکت هستیم؛ اما این عضو حیاتی کمتر مورد توجه است و بیشتر افراد آن قدر که به فکر پوست دست و صورت خود هستند، هوای پایایشان را ندارند. این غفلت، گاهی باعث بروز مشکلاتی می‌شود که حتی راه رفتن ساده را هم دشوار می‌کند.

دکتر حشمت‌الله حیدری با اشاره به این که پایا به مراقبت‌های خاصی نیاز دارد و در ماه‌های گرم سال باید بیشتر به فکر آنها بود، به جام‌جم می‌گوید: «#171 با توجه به این که سلامت پایا برای فعالیت‌های ما اهمیت زیادی دارد، لازم است با نکاتی آشنا شویم که با رعایت آنها از بروز مشکلات بعدی پیشگیری شود.»

وی با اشاره به اهمیت انتخاب کفش مناسب به خصوص در ماه‌های گرم سال، توضیح می‌دهد: «#171 پوشیدن کفشی که با آناتومی پا تناسب دارد و همچنین مناسب فصل باشد، یکی از ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین نکاتی است که باید مورد توجه همه افراد قرار گیرد. یکی از دلایل این موضوع آن است که پوست پا برای تنظیم دمای بدن زیاد عرق می‌کند و در روزها و ماه‌های گرم سال نیز داخل کفش و در محیطی کاملاً پوشیده قرار می‌گیرد، پس مشخص است که انتخاب کفش مناسب اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.»

به گفته دکتر حیدری بهتر است از جوراب‌های نخی استفاده کنیم و هر روز نیز پایا را با آب و صابون‌های مناسب بشوییم؛ در واقع تعریق زیاد پایا و همچنین قرار گرفتن در محیطی کاملاً بسته، عامل ایجاد فضای مناسبی برای رشد انواع قارچ‌ها و میکروب‌هاست و به همین دلیل، لازم است علاوه بر شستشوی مداوم پایا، ناخن‌ها را نیز کوتاه نگاه داریم.

وی با بیان این که لابه‌لای انگشتان پا محیط مناسبی برای رشد قارچ‌ها به حساب می‌آید، تأکید می‌کند: «#171 فراموش نکنید، حتماً هر روز باید انگشتان پا و لابه‌لای آنها را نیز با آب و صابون به خوبی شستشو دهید، چراکه رعایت نکردن بهداشت پا، موجب رشد قارچ‌ها بین انگشتان می‌شود که برای بهبود، به درمان‌های طولانی مدت و استفاده از داروهای ضدقارچ نیاز دارد.»

به گفته دکتر حیدری علاوه بر انگشتان باید به فکر بهداشت ناخن‌ها نیز باشیم، چراکه جدا شدن ناخن از بستر می‌تواند مشکلات زیادی فراهم کند.

وی می‌افزاید: «#171 همانطور که گفته شد کفش باید متناسب با آناتومی پا انتخاب شود. به این معنی که اگر کفش تنگ باشد، فشار بیشتری به پوست پا وارد شده و در نتیجه پوست بتدریج ضخیم‌تر می‌شود. علاوه بر این، مشکلات دیگری مانند ایجاد میخچه یا فرورفتن ناخن داخل گوشت پا نیز برای فرد ایجاد خواهد شد.»

به گفته دکتر حیدری استفاده از کفش‌های تنگ و نامناسب، کوتاه کردن ناخن‌ها به شیوه نادرست و همچنین تروما از دیگر دلایل عفونی شدن ناخن‌هاست.

وی درباره علائم این مشکل می‌گوید: «#171 درد و تورم ناخن یکی از علائم عفونت ناخن است که به مرور زمان نیز چرک می‌کند و متورم می‌شود. بنابراین باید به خاطر بسپارید در چنین شرایطی بلافاصله برای درمان اقدام کنید تا از بروز مشکلات بیشتر پیشگیری شود.»

دکتر حیدری با تأکید بر این که استفاده از کفش تنگ می‌تواند موجب ضخیم شدن صفحه ناخن‌ها شود، توضیح می‌دهد: «#171 ضخیم شدن صفحه ناخن می‌تواند سبب بروز مشکلاتی در راه رفتن شود؛ به طوری که راه رفتن همراه با درد شده و فرد را آزار می‌دهد. این مساله همچنین می‌تواند باعث تغییرات ظاهر ناخن شده و بتدریج آن را از بستر جدا کند.» به گفته وی رفع این مساله نیز به تشخیص نوع قارچ از سوی پزشک و درمان‌های مناسب و طولانی مدت نیاز است.

دکتر حیدری با اشاره به اهمیت رعایت بهداشت پایا، اضافه می‌کند: رعایت نشدن بهداشت پا عاملی برای بروز انواع آگرم‌ها و عفونت‌های قارچی در پوست پاست و می‌تواند مشکلات زیادی را برای فرد ایجاد کند. این مشکلات بیشتر به درمان‌های خاص و طولانی نیاز دارد تا فرد بتواند به زندگی عادی ادامه دهد.»

فصل تابستان که فرا می‌رسد، افراد زیادی به استخرهای عمومی می‌روند. بنابراین باید نکاتی را در نظر داشته باشید تا بیماری‌ها و مشکلات پوستی از طریق شنا در استخر منتقل نشود.

دکتر حیدری در این باره می‌گوید: «« هنگامی که زخمی در پا وجود دارد که کاملاً مشخص است و ترشح می‌کند یا خونریزی دارد، به هیچ وجه به استخرهای عمومی نروید؛ چون این کار، نه تنها موجب بیماری سایر افراد می‌شود، بلکه زخم پای خود فرد را هم مستعد عفونت بیشتر خواهد کرد.»

داخل خانه هم مراقب باشید

شاید وقتی صحبت از رعایت بهداشت پاها می‌شود، کمتر به فکر زمان‌هایی باشیم که در خانه هستیم. در حالی که پزشکان تأکید می‌کنند داخل خانه هم باید به فکر مراقبت از پاها بود تا بدون کوچک‌ترین مشکلی، بتوانیم راه برویم و پاهایی سالم داشته باشیم.

دکتر حیدری با اشاره به مشکلی که بیشتر افراد و از جمله خانم‌های خانه‌دار با آن روبه‌رو هستند، توضیح می‌دهد: «« ترک پا یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی است که افراد زیادی را درگیر می‌کند. این ترک‌ها که اغلب در قسمت پاشنه با شدتی بیشتر ایجاد می‌شود، معمولاً به دلیل تماس مداوم پا با محیط آلرژی‌زا بروز می‌کند. در چنین شرایطی پوست پا خشک و ملتهب شده و ترک‌های آن نیز افزایش می‌یابد.»

وی در مورد شیوه‌های پیشگیری و بهبود این مشکل می‌گوید: «« برای پیشگیری از بروز این مورد بهتر است با استفاده از روفرشی‌های مناسب، میزان تماس پا با محیط‌های آلرژی‌زا مانند فرش یا موکت را کاهش دهید. علاوه بر این، استفاده از مواد نرم‌کننده و مرطوب‌کننده را نیز فراموش نکنید تا احتمال بروز مشکل به حداقل برسد.»

هیچ وقت پابرهنه نباشید

خیلی‌ها دوست دارند پابرهنه و بدون استفاده از کفش یا دمپایی روی شن و ماسه ساحل راه بروند و از این کار هم واقعاً لذت می‌برند. ولی آیا این کار مشکلی ایجاد نمی‌کند؟

دکتر حیدری با تأکید بر این که هیچ وقت نباید بدون استفاده از کفش یا دمپایی در ساحل قدم زد، می‌گوید: «« کنار دریا یا در هر محیط دیگری، راه رفتن بدون کفش یا دمپایی می‌تواند در درازمدت منجر به عفونت‌های محیطی، زبانه‌هایی مانند سوزن‌ها و اجسام تیز و برنده و حتی باکتری‌های خاک را نباید نادیده گرفت.»

دکتر حیدری با تأکید بر اهمیت مراقبت و رعایت بهداشت پاها در بیماران دیابتی نیز، به این افراد توصیه می‌کند: «« پوست پای این بیماران بسیار مستعد آسیب دیدن و ایجاد زخم است، بنابراین در صورتی که به دلیل استفاده از کفش تنگ یا پوشیدن دمپایی نامناسب هر گونه زخمی در پای این افراد ایجاد شود، نه تنها درمان آن بسیار دشوار خواهد بود، بلکه محیطی مناسب برای تشدید مشکل نیز فراهم می‌شود.»

پاها هم ضدآفتاب می‌خواهد

شاید تعجب کنید ولی متخصصان معتقدند در مقابل نور خورشید باید از پوست پاها هم مراقبت کنید. دکتر حیدری نیز در این باره می‌گوید: «« پوست پا هم مانند پوست سایر قسمت‌های بدن است و می‌تواند در معرض مشکلات ناشی از تابش آفتاب قرار گیرد. بنابراین بهتر است افرادی مانند مسئولان استخرها یا نجات‌گریق‌ها که جوراب نمی‌پوشند یا پاهایشان بیشتر در معرض نور قرار دارد، از ضد آفتاب استفاده کنند.»

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت