

کف پاتان را هم ببینید



يکي از مشکلاتي که در ناحیه پا رخ مي‌دهد و بر زيبايي و آرامش ما تاثير مي‌گذارد، ترک پا و بخصوص ترک در ناحیه پاشنه است.

جام جم آنلاين: يکي از مشکلاتي که در ناحیه پا رخ مي‌دهد و بر زيبايي و آرامش ما تاثير مي‌گذارد، ترک پا و بخصوص ترک در ناحیه پاشنه است.

اين مساله در ميان خانمها نسبت به آقایان شيوع بيشتري دارد و چون زيبايي پاها را از بين مي‌برد، به‌عنوان مشکلي جدي مورد توجه بوده و هست.

از سوي ديگر اگر در زمان مناسب به اين مشکل به ظاهر سطحي رسيدگي نکنيد، ممکن است به درد شديد و حتي خونريزي در ناحیه پا منجر شود.

دلایل ایجاد ترک پا

کف پا به دلایل متعددي ترک مي‌خورد؛ يکي از علت‌هاي شايع اين موضوع، راه رفتن مداوم روي فرش، موکت و سطوح‌هاي زبر است.

بسياري از افراد، چه کوچک و چه بزرگ، عادت به پوشيدن دمپايي در خانه ندارند. به همين دليل بر اثر تماس دائمي کف پا با سطوحی چون موکت، ترک‌هاي نازکي در اين ناحیه ایجاد مي‌شود.

اگر بدون اعتنا به اين موضوع، راه رفتن روي اين سطوح ادامه يابد، ترک‌ها بزرگ‌تر و عميق‌تر شده و رفع آنها مشکل‌تر مي‌شود، اما اگر بموقع متوجه شويم، ترک‌ها براحتي قابل درمان است.

براي از بين بردن اين مشکل، کافي است در طول روز از جوراب يا دمپايي استفاده کنيد تا پاها کمتر با سطوح زبر تماس داشته باشند. هنگام خواب نيز پاها را با کرم‌هاي رفع ترک‌پا ماساژ دهيد.

خانم‌هاي خانه يادشان باشد پاي بچه‌ها هم به چنين مراقبت‌هايي نياز دارد؛ پس هر از چند گاهي کف پاي آنها را هم بررسي کنيد تا با اين مشکل مواجه نشوند.

شستن بيش از حد پاها نيز يکي از دلایل خشکي پا بخصوص در ميان خانم‌هاي خانه‌دار است. شست‌وشوي زياد و همچنين قرار داشتن طولاني مدت پا در مجاورت آب، ترک‌ها را مهمان پاهاي شما مي‌کند.

براي از بين بردن اين مشکل بهتر است پس از هر بار شستن پاها، آنها را با حوله نرم کاملاً خشک کرده، سپس از کرم‌هاي مرطوب و چرب‌کننده براي حفظ زيبايي و سلامت پاها استفاده کنيد.

اگر در مناطقي زندگي مي‌کنيد که آب و هواي خشک دارد، بدانيد احتمال دچار شدن به خشکي و ترک پا بيشتر است.

تابش مداوم خورشيد به پا نيز يکي از علل ترک پا به حساب مي‌آيد و به همين دليل است که در تابستان و بر اثر استفاده بيشتر از انواع صندل‌ها، ميزان ترک پاها نيز افزايش مي‌يابد.

چند راه حل ساده

اگر شما هم با مشکل ترک پا مواجه شده و از شکل و ظاهر پاهایتان ناراضي هستيد؛ يا اگر مي‌خواهيد از بروز اين مساله پيشگيري کنيد به ياد داشته باشيد، استفاده روزانه از انواع کرم‌هاي مرطوب و چرب‌کننده، روشي ساده و در عين حال موثر است.

حتي زماني که ترکي در پاهاي خود نمي‌بينيد، اين کار را فراموش نکنيد. استفاده از چرب‌کننده‌هايي مانند وازلين و گليسرين هم کمک بسياري به پاهاي شما مي‌کند.

همان‌طور که ذکر شد، استفاده از صندل (کفش‌هایی که جلو و پشت آنها باز است) در فصل تابستان یکی از دلایل ایجاد ترک‌پاست؛ پس در پیاده‌روی‌های طولانی سعی کنید از کفش‌های پوشیده و حتی‌الامکان ورزشی استفاده کنید.

اما اگر با این روش‌ها، مشکل ترک پای شما بهبود پیدا نکرد، در اولین فرصت به پزشک متخصص مراجعه کنید. مراقب باورهای غلط باشید

اگر شما هم گرفتار این ضایعه شده‌اید، با توجه به این‌که زیبایی پائتان هم به خطر افتاده، حتماً برای درمان آن، توصیه‌های زیادی از جانب اطرافیان دریافت می‌کنید. اما دقت داشته باشید که انجام توصیه‌های غیراصولی و آنها که پایه پزشکی ندارند، ممکن است باعث پیشرفت این بیماری و همچنین ایجاد درد در ناحیه میخچه شده و حتی در مواردی به عفونت محل زخم منجر شود.

یکی از رایج‌ترین تفکرات غلط که بین برخی خانم‌ها هم دیده و شنیده می‌شود، استفاده از سنگ پا است. البته شاید بتوان با استفاده از سنگ پا قسمت ضخیم پوست را برداشت و به همین دلیل فرد تصور کند مشکل خود را حل کرده، اما این کار که یک شیوه درمانی کاملاً اشتباه است، می‌تواند موجب عفونت محل زخم شود. عفونتی که با شدت بیشتری زیبایی شما را به خطر می‌اندازد.

همچنین افرادی که سعی در برداشتن پوست ضخیم با ابزارهایی مانند ناخن‌گیر می‌کنند باید دقت داشته باشند که این اقدام نه تنها روش صحیح حل این مشکل نیست، بلکه محل میخچه را دچار عفونت پوستی می‌کند. پس بهتر است اگر میخچه شما احتیاج به برداشته شدن دارد، این کار را به عهده متخصص این کار بگذارید.

چسب‌های میخچه را جدی بگیرید؟

یکی از راه‌های درمان میخچه استفاده از چسب‌های میخچه موجود در داروخانه‌هاست، اما این چسب‌ها زمانی موثر خواهد بود که در اولین هفته ابتلا به میخچه از آنها استفاده شود. این چسب‌ها در برابر میخچه‌های بزرگ‌تر و قدیمی کاملاً عاجز هستند و کاری از دستشان برنمی‌آید.

سیر هم موثر است

سیر یکی از گیاهانی است که استفاده از آن در درمان میخچه می‌تواند بسیار موثر باشد. برای این منظور یک حبه سیر را له کنید؛ سپس سیر له شده را روی محل میخچه قرار دهید، یادتان باشد سیر باید کاملاً سطح میخچه را بپوشاند.

این کار را روزی دو بار به مدت دو تا سه هفته انجام دهید. پس از این مدت شاهد تاثیر این گیاه شگفت‌انگیز خواهید بود.

و اما سخن آخر این‌که ممکن است افرادی با این تصور که میخچه برای آنها مشکلی ایجاد نمی‌کند، به پزشک مراجعه نکنند و به درمان آن نپردازند؛ اما اگر شما دچار این مشکل شده‌اید، بهتر است به پزشک متخصص مراجعه و با دقت به آن رسیدگی کنید، در غیر این صورت ممکن است زخم شما عفونت کند و به زخمی دردآور تبدیل شود؛ زخمی که تا مدت‌ها به شما اجازه نمی‌دهد بدون جوراب در مهمانی‌ها حضور پیدا کنید.

مریم اسدی