

## درمان میخچه، بدون درد و خونریزی

زندگی کردن با میخچه یکی از سخت‌ترین و دشوارترین مشکلات روی زمین است. بی‌شک کسی دوست ندارد با یک میخچه دردناک در خیابان قدم بزند ...



سلامت نیوز : زندگی کردن با میخچه یکی از سخت‌ترین و دشوارترین مشکلات روی زمین است. بی‌شک کسی دوست ندارد با یک میخچه دردناک در خیابان قدم بزند یا برای انجام کارهای روزانه خود از این سر شهر به آن سر شهر برود. میخچه یکی از مشکلات رایجی است که بیشتر انسان‌ها دست کم یک‌بار آن را در طول زندگی تجربه می‌کنند. میخچه در نقاط مختلف پا به ویژه در ناحیه انگشتان و مفاصل آن دیده می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ درحقیقت میخچه واکنشی است که پوست بدن در برابر فشارهایی قرار می‌گیرد که به صورت مستمر و به دلایل مختلف مثل تنگی کفش یا اضافه وزن به سطح پوست وارد می‌شود و به صورت برآمده و ضخیم شدن پوست به اندازه یک دانه عدس یا ذرت پیش می‌رود. بی‌توجهی به درمان میخچه گاهی افراد را وادار به انجام جراحی و خارج کردن آن از بدن می‌کند، درحالی که درمان میخچه یکی از ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش‌هاست به شرط آنکه درمان آن در زمان مناسب انجام شود. برای درمان این عارضه راه‌های مختلفی در شیوه‌های درمانی طبیعی و خانگی در سراسر جهان وجود دارد که برخی از موثرترین آنها را با هم مرور می‌کنیم.

چگونه میخچه را شناسایی کنید

میخچه را با پینه اشتباه نگیرید

اگرچه میخچه و پینه هر دو ظاهر کاملاً متفاوتی دارند اما گاهی توسط بسیاری از مردم با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند. پینه معمولاً سطح وسیع‌تری از پوست را به خود درگیر می‌کند و معمولاً در قسمت‌هایی از کف پا که تماس مستقیم و مداوم با زمین دارد و تحت فشار زیاد قرار می‌گیرد، مثل پاشنه یا سینه پا دیده می‌شود، در حالی که میخچه محدوده بسیار کوچکی را درگیر می‌کند و معمولاً برجسته است، در یک نقطه رشد می‌کند، ضخامت بیشتری دارد و احتمال نفوذ آن تا اعماق پوست بسیار زیاد است. در حالی که پینه تنها در سطح پوست دیده می‌شود و امکان نفوذ به لایه‌های زیرین پوست را ندارد.

راه‌های پیشگیری را بشناسید

چرا میخچه می‌زنید

دلایل مختلفی برای ابتلا به میخچه وجود دارد که بسیاری از آنها به دلیل بی‌احتیاطی و بی‌توجهی خودمان به وجود می‌آید. پوشیدن کفش یا جوراب تنگ، تماس بیش از اندازه انگشتان با رویه کفش، پوشیدن کفش یا صندل بدون جوراب و پیاده‌روی طولانی و مستمر، استفاده از کفش‌های پاشنه بلند و تنگ، عدم درمان قوس کف پا و افزایش فشار بر انگشتان و سینه پا و در نهایت تقسیم نامتعادل وزن روی پاها از جمله عواملی است که موجب می‌شود پا و انگشتان آن در معرض فشار قرار بگیرند و احتمال ابتلا به میخچه در آنها تقویت شود، بنابراین اگر نسبت به این موارد بی‌تفاوت باشید به مرور شاهد درد مفصل انگشتان، التهاب، برآمدگی و سفتی پوست و دردهای نقطه‌ای در موضع میخچه خواهید بود.

نسخه: پاکسازی میخچه با سرکه

طول درمان: 2 هفته، روزی دو بار

استفاده از سرکه برای درمان میخچه یکی از ساده‌ترین شیوه‌ها برای خشک‌کردن و ازبین‌بردن آن است. برای این کار به سرکه سفید و

یک پنبه نیاز دارید. پنبه را به سرکه آغشته کنید و آن را روی موضعی که میخچه در آن به وجود آمده، بگذارید. پنبه سرکه‌ای را با نوارچسب پارچه‌ای پانسمان روی موضع ببندید، به گونه‌ای که پنبه سرکه‌ای به طور کامل سطح میخچه را مرطوب کند. بعد از 3 تا 4 ساعت پنبه سرکه‌ای را از روی میخچه بردارید و اجازه دهید، میخچه به مدت 30 دقیقه هوا بخورد. پس از این مدت پنبه دیگری را به سرکه آغشته کنید و به مدت 3 تا 4 ساعت به همان شیوه روی موضع میخچه ببندید. این شیوه را به مدت 2 هفته، روزی دوبار تکرار کنید تا در پایان هفته دوم شاهد خشک شدن و جدا شدن میخچه از موضع باشید. افرادی که به جای استفاده از شیوه‌های طبیعی با قیچی، ناخن‌گیر و اجسام برنده به جان میخچه‌ها می‌افتند آسیب‌های جدی به پوست خود وارد می‌کنند.

این هشدار را جدی بگیرید

میخچه را جراحی نکنید

کارشناسان و متخصصان پوست می‌توانند نمونه‌های مختلفی از افراد مبتلا به میخچه را مثال بزنند که با خوددرمانی‌های بی‌مورد و خطرناک مشکلات زیادی برای خود به وجود آورده‌اند. افرادی که به جای استفاده از شیوه‌های طبیعی با قیچی، ناخن‌گیر و اجسام برنده به جان میخچه‌ها می‌افتند، آسیب‌های جدی به پوست خود وارد می‌کنند، زیرا با این کار موجب بروز عفونت و آلودگی در موضع میخچه می‌شوند و مشکلی به مشکلات قبلی خود اضافه می‌کنند.

نسخه: پوست موز و اسانس چای

طول درمان: 2 هفته روزی 2 ساعت

یکی دیگر از روش‌های خانگی درمان میخچه تهیه مرهمی است که با کمک پوست موز و عصاره برگ درخت چای به دست می‌آید. برای این کار باید یک عدد موز رسیده و کامل را به مدت 3 تا 4 ساعت درون یخچال بگذارید. پس از این مدت پوست موز را بکنید و سفیدی‌های درون پوست آن را جدا کنید. برای تهیه این مرهم نیاز به یک قاشق غذاخوری از این کرک‌های سفید دارید. به کرک‌های سفید، 4 تا 5 قطره اسانس روغن چای اضافه کنید و آن را به آرامی ورز دهید. این مرهم را به مدت 2 هفته، هر روز 2 ساعت روی میخچه بگذارید و آن را پانسمان کنید. این مرهم به شما کمک می‌کند تا بعد از 2 هفته احساس بهتری نسبت به میخچه داشته باشید و دیگر هنگام پوشیدن کفش و راه رفتن احساس درد نکنید.

نسخه: مرهم روغن چای سبز

طول درمان: یک هفته پیش از خواب

اگر مدت زمان زیادی است که به میخچه مبتلا هستید و دیگر به آن به عنوان بخشی از بدن‌تان عادت کرده‌اید، قطعاً با یکی از انواع سرسخت آن روبه‌رو هستید که دارای پوستی ضخیم و محکم است. مردم چین برای درمان این نوع از میخچه از عصاره، اسانس یا روغن برگ درخت چای سبز استفاده می‌کنند. برای این کار کافی است 5 قطره از روغن چای سبز را روی پنبه بریزید و آن را روی میخچه قرار دهید. البته پیش از این کار باید پای خود را به خوبی با آب ولرم و صابون بشویید و آن را با حوله خشک کنید. در صورتی که به مدت یک هفته هر شب پیش از خواب این روغن را روی میخچه قرار دهید، خواهید دید که بعد از این مدت با نرم شدن و کاهش میزان سختی و ضخامت میخچه روبه‌رو خواهید شد و درد کمتری را تجربه خواهید کرد.

نسخه: آبلیموی ترش و میخک

طول درمان: 10 روز، هر چه بیشتر بهتر

استفاده از این نسخه یکی از موثرترین روش‌ها برای درمان میخچه است. برای تهیه این نسخه خانگی کافی است 2 عدد گل میخک خشک شده را درون نصف استکان آبلیموی ترش تازه بگذارید و اجازه دهید این مخلوط به مدت یک ساعت در این شرایط بماند تا خواص مفید گل‌میخک وارد آبلیمو شود، سپس آبلیمو را از صافی عبور دهید تا گلبرگ‌های گل میخک از آن جدا شود. پنبه‌ای را به این ترکیب آغشته کنید و آن را روی میخچه خود بگذارید. پیش از استفاده از این ترکیب نیازی به شست‌وشوی پا با صابون نیست. تنها پایتان را با آب نیمه‌ولرم بشویید و آن را کاملاً خشک کنید. می‌توانید از این ترکیب در طول روز هرچند بار که توانستید، استفاده کنید، اما برای افرادی که مشغله کاری زیادی دارند، می‌توانند روزی سه تا چهار بار از این شیوه استفاده کنند، پس از 10 روز خواهید دید که میخچه کم‌کم خشک شده و از بین می‌رود.

