

حتماً نباید بخاطر پوشیدن کفش‌های جلو باز، فصل تابستان را به مراقبت و زیبایی از پاهایتان اختصاص دهید. در فصل زمستان، پاها در انواع چکمه‌ها، بوت‌ها و... محبوس می‌شوند، کم کم پوست پا خشک شده، ترک می‌خورد و دردناک می‌شود. همان طور که می‌دانید پاها به دلیل این که روزانه زمان زیادی در کفش قرار دارند و در فصل سرما نیز بیش از حد گرم و خشک می‌شوند. توجه داشته باشید که در این فصل، دو خطر جدی را در رابطه با پاهایمان نباید فراموش کنیم: خشکی پا و سرمازدگی. برای این که زمستان آرام، راحت و بی‌دغدغه‌ای را سپری کنید، راه کارها و توصیه‌های زیر را مد نظر بگیرید تا سلامت و زیبایی را به پاهایتان هدیه کنید.

با پوست پاهای خشک و آسیب دیده‌مان چه کنیم؟

در بین انبوهی از آسیب‌ها که پوست پاهایتان را در معرض خطر قرار می‌دهند، مانند: آسیب دیدن پوست بر اثر پوشیدن کفش‌های نامناسب، ساییدگی و... سرما و اثرات مخرب آن را بر پوست از همه جدی تر بگیرید. در واقع، همان طور که می‌دانید در سرتاسر پوست به غیر از کف دست و پاها، در پایین انگشتان غدد چربی یافت می‌شوند. غدد چربی از کیسه‌های کوچکی ساخته شده که به فولیکول‌های مو باز می‌شوند. کف پا از وجود غدد چربی عاری است، اما دارای یک لایه شاخی ضخیم است که در خارجی‌ترین بخش پا قرار دارد. وقتی پا به مدت طولانی در کفش بماند، به دلیل این که نمی‌تواند چربی تولید کند، عرق کرده و پوست پا آسیب می‌بیند. هم چنین با فرارسیدن فصل سرما، اپیدرم (قشر خارجی پوست) در معرض تغییرات جوی بد و ناگوار و یا گرمای بیش از حد قرار می‌گیرد. از دست دادن رطوبت پوست نیز بسیار مهم است. زیرا پوست خشک و فاقد رطوبت، نرمی و لطافت خود را از دست داده و بسیار زبر و خشن می‌شود. خشکی بیش از حد پوست عاملی است که نباید به آسانی از کنار آن گذشت و حتماً باید با پزشک متخصص پوست مشاوره کنید. خشکی بیش از پوست در برخی مواقع باعث می‌شود که رنگ قشر خارجی پوست در قسمت پاشنه و پنجه ی پا کم و بیش مایل به زرد شود. شکاف و درزهایی که روی پوست می‌خورد نیز یکی دیگر از آسیب‌هایی است که در اثر سرما ایجاد شده و اغلب اوقات دردناک نیز هست. اگر این ترک‌های کوچک درمان نشوند، به مرور موجب ترک خوردگی‌های عمیق تری در قسمت پاشنه می‌شوند. برای جلوگیری از این آسیب‌ها، حتماً پاهای خود را با کرم‌ها و لوسیون‌های مرطوب‌کننده ایی که پزشک تجویز می‌کند، مرطوب نگه دارید. کرم‌های مخصوص خشکی پا، نقش عمده ایی را در سلامت پوست پا ایفا می‌کنند، به شرط آن که طبق دستورالعمل و به طور مرتب از کرم‌ها استفاده کنید؛ بدین ترتیب به مرور لطافت و نرمی را به پوستتان هدیه کرده و دیگر از خشکی پوست رنج نمی‌برید. سعی کنید استفاده از کرم را هر روز بعد از استحمام و نظافت پا، در برنامه روزانه تان بگنجانید تا کم کم به آن عادت کرده و دیگر استفاده از کرم را فراموش نکنید. خشکی پا به مرور باعث ایجاد پینه، کراتوز (کلفت شدن قشر شاخی پوست)، میخچه، تاول و... می‌شود.

از سرمازدگی فرار کنید!!!!

یکی دیگر از عوارض فصل سرما بر پوست سرمازدگی است که هر ساله بسیاری از مردم جهان به آن مبتلا می‌شوند. سرمازدگی شاید در وهله اول و در

چگونه از پاهای خود در فصل سرما مراقبت کنیم؟

← عاطفه بلوچ



حالت سطحی آن زیاد جدی گرفته نشود، اما همان طور که گفته شد (در شماره ۱۳۴ مجله - سرمازدگی) نادیده گرفتن و عدم درمان به موقع این عارضه می تواند سبب بروز مشکلات جدی تر و جبران ناپذیری شود. توجه کنید که ممکن است سرمازدگی بدون خطر بوده و پس از گذشت چندین هفته ناپدید شود، اما گاهی اوقات، به صورت تاول تغییر شکل پیدا می کند که باید حتماً نسبت به درمان آن اقدام کرد.

برای پیشگیری از سرمازدگی چه کنیم؟

ابتدا می توانیم روزمان را با ماساژ دادن پاهایمان توسط کرم های ضدسرما آغاز کنیم. غروب هنگام بازگشت از محل کار، حتماً باید پاها را با آب ولرم بشویید. این روش بهترین راه طبیعی برای نیرو بخشیدن به سیستم گردش خون است که تحت تأثیر تغییرات ناگهانی دمای هوا قرار گرفته است. فراموش نکنید که هرگز پاها را ناگهان توسط منابع گرمایی قوی، رادیاتور یا آب داغ گرم نکنید. پاها را باید به آرامی و با ماساژ دادن گرم کنید. ساده ترین راه ممکن دیگر این است که در فصل سرما از کفش های بزرگ تر و راحت تر استفاده کنید تا بتوانید جوراب های ضخیم تر و پشمی بپوشید. کفش های بسیار تنگ باعث فشردن پا شده که در نهایت در سیستم گردش خون اختلال ایجاد کرده و می تواند موجب بروز سرمازدگی در پاهایتان شود.

چند راه ساده برای سپری کردن زمستانی آرام و راحت:

اغلب سعی کنید پاهایتان را در وان آب ولرم به مدت ده دقیقه بشویید. به غیر از زمان دوش گرفتن، حتماً همراه با استحمامتان ۲ تا ۳ بار در هفته را فقط به شستشوی پاها اختصاص دهید. شب هنگام، زمان خواب، حتماً روش های زیر را به کار گیرید:

- حتی پنج دقیقه هم که شده، پاها را بشویید.

- دستکش یا لیف مخصوصی را برای شستن پاها انتخاب کنید تا بتوانید هنگام شستشو، پوست های مرده ی نرم را به آرامی از قشر پوست پاک کنید. بهتر است روزانه لایه ی شاخی پاشنه ی پا با سنگ پا برای جلوگیری از پینه ساییده شود.

- با دقت و توجه زیاد، پاها را کاملاً آبکشی و سپس خشک کنید، بخصوص بین انگشتان را که محل تجمع عفونت ها و بیماری های قارچی است.

- در تمام طول شب یک جفت جوراب نخی سفید بپوشید.

- برای درمان و حفظ سلامت و بهداشت پاها، روزانه پاها را با کرم های مرطوب کننده ماساژ دهید.

از محصولات مرطوب کننده ای که برای بدن استفاده می شود اجتناب کنید. زیرا جذب پوست کف پا نمی شوند و باعث می شوند تا پاها بیش از حد عرق کنند. هم چنین کرم های لایه بردار که موجب پوسته پوسته شدن پوست می شوند نیز توصیه نمی شوند. باید به آرامی و به طور عمقی به پاها رطوبت رسانی کرد. می توانید از پارافین گرم شده نیز استفاده کنید و سپس پاها را با کرم های مغذی ماساژ دهید. روش آسان دیگر این است که پاها را سه یا چهار بار در پارافین غوطه ور کرده و سپس دمپایی یا کفش راحتی بپوشید. انجام این کار هم چنین برای تسکین درد ماهیچه ها نیز مفید است.



هرگز پاها را ناگهان توسط منابع گرمایی قوی، رادیاتور یا آب داغ گرم نکنید. پاها را باید به آرامی و با ماساژ دادن گرم کنید. ساده ترین راه ممکن دیگر این است که در فصل سرما از کفش های بزرگ تر و راحت تر استفاده کنید تا بتوانید جوراب های ضخیم تر و پشمی بپوشید

از زمانی که به مدرسه رفتیم آموختیم که متمایز بودن همیشه بد است: تمایز ما را به دفتر مدرسه می فرستاد، نه هاروارد.

