



# با فرار سیدن فصل بهار به پاهایتان طراوت و زیبایی هدیه کنید

← عاطفه بلوچ

**پاهایتان را آبرسانی کرده و ماساژشان دهید!**  
پینه بستن، ضخیم شدن پوست، ترک خوردگی و ایجاد شکاف، از عارضه‌هایی هستند، که در صورت ابتلا به آن‌ها مراجعه به پزشک متخصص را نباید فراموش کنید. بروز تعدادی از ضخیم شدگی‌های قشر شاخی پوست، برای عموم مردم آشناست، حتی اگر بنا بر محل ایجادش اسامی گوناگون داشته باشد.  
- میخچه، فرم ظاهری آن مخروطی شکل بوده و غالباً در زیر مفاصل انگشتان پا یا در پاشنه پا، و بیشتر در دومین و سومین بند انگشت ظاهر می‌شود.

- پینه، در قسمت پنجه پا وجود می‌آید، که پینه‌های بزرگ به مرور منجر به تغییر شکل و چرخش انگشت پا به سمت



خارج می‌شود.

- تاول، با سرخ شدگی و ایجاد دانه روی پوست آغاز شده و کم‌کم به صورت تاول تغییر شکل پیدا می‌کنند. کرم‌های مربوط به خشکی پوست، که در صورت لزوم پزشک برایتان تجویز می‌کند، دردها را تسکین داده و از بروز عارضه‌های جدی‌تر پیشگیری خواهد کرد.

هم چنین خوب است: که استفاده روزانه از این کرم‌ها پس از هر بار نظافت پا، برایمان عادت شود. با توجه به این نکته که زمان تجدید حیات لایه شاخی پوست انسان در حدود

دو هفته است، می‌توان گفت: که مصرف محصولات پیشگیری کننده یا درمان کننده ترک‌های پوستی باید مداوم باشد و با یک یا دو بار مصرف نمی‌توان به نتایج مطلوب



رسید.

این کرم‌ها را به صورت ماساژ دادن از نوک انگشتان پا به سمت قوزک بمالید، مخصوصاً در مورد پاهایی با پوست خشک خیلی دقت کنید.

اگر افراد دیابتی پوست خشک دارند، توصیه می‌شود، از کرم‌های مخصوص خشکی، برای بهبود و رفع پینه، بخصوص در قسمت پاشنه پا، (در ناحیه پاشنه پوست خیلی بیشتر از نواحی دیگر ترک می‌خورد) اقدام نمایند.

زمستان برای پاها، فصل زندانی بودن و محصور شدن در کفش است. پاها در انواع جوراب‌های گرم و پشمی پیچیده و گرفتار می‌شوند، درون کفش گیر می‌افتند و چندان فرصت خودنمایی ندارند. با فرار سیدن فصل بهار و تابستان، پاها دوباره هوای تازه می‌خورند و جانی دوباره می‌گیرند. در بهار و تابستان، پاها قبل از این که خود را به معرض نمایش بگذارند، باید نسبت به رفع مشکلات و بیماریهای احتمالی پاها اقدام کنید.

پوست پا، به دلیل برخورد مداوم با کفش، سائیدگی، بروز سرما و... نسبت به پوست دیگر قسمت‌های بدن، بیشتر در معرض آسیب دیدگی است. از اپیدرم (قشر خارجی پوست)، باید به دقت مراقبت کنید و استفاده از کرم‌های مخصوص و ضروری، برای پاها را فراموش نکنید. چرا که: پوست پا، ضخامت پوست دیگر قسمت‌های بدن را ندارد. در زمستان، به دلیل قرار گرفتن پا در کفش به مدت طولانی و محصور بودنش، پا بیش از حد گرم شده و سبب بروز بیماریهای پوستی می‌شود. پوست رطوبت خود را از دست می‌دهد، که این مسئله بسیار حائز اهمیت است. همان طور که می‌دانید: پوست خشک و بدون رطوبت، نرمی و انعطاف خود را از دست می‌دهد و باعث کشیدگی پوست، ترک خوردگی و زبری اپیدرم می‌شود. این مشکلات برای پوست، تقریباً عادی است و همه کم و بیش در رده‌های سنی متفاوت و با درجات مختلف بدان دچار می‌شوند. با این وجود، این عارضه به گونه‌های متفاوت نیز روی دست، صورت، پاها و دیگر قسمت‌های بدن ظاهر می‌شود، زیرا وضعیت پوست در این قسمت‌ها، به دلیل ساختار، تعداد غدد مولد عرق، غدد مرتبط با سبوم (چربی طبیعی پوست) و هم چنین میزان زیاد قرار گرفتن در معرض آب و هوای بد متفاوت است. بنابراین، استفاده از فرآورده‌هایی که در آن‌ها از اجزای تشکیل دهنده سبوم استفاده شده باشد، با توجه به این که، چربی از دست رفته پوست را تا حدودی تأمین می‌کنند، برای رفع و پیشگیری ترک‌های پوستی می‌تواند مؤثر باشد. از طرف دیگر، حضور مواد ضدالتهابی در فرآورده‌های ضد ترک، که تا حدودی قادر به ترمیم پوست باشند، نیز می‌تواند نقش مؤثری در رفع این عارضه پوستی داشته باشد.

اگر دچار ترک‌های شدید در پوست هستید، حتماً پاهایتان را با کرم‌های مرطوب‌کننده مغذی ماساژ دهید. اما بخاطر داشته باشید که کرم را بین انگشتان پا ننمایید.

اگر پاشنه پایتان پینه دارد، باید هنگام نظافت پاها یا استحمام، پاشنه‌ی پایتان را با سنگ پا بسابید تا پوست‌های مرده از بین بروند و سپس، پس از خشک کردن پاهایتان، محل مورد نظر را با کرم‌های مخصوص که پزشک برایتان تجویز کرده، ماساژ دهید.

کرم‌های مخصوص پاهای خشک و ضد پینه



زدگی، سلول‌های مرده روی پوست را آبرسانی کرده و هم چنین ضخامت قشر پوست را، در قسمت پاشنه و کف پا کاهش می‌دهد.

در مورد ترک خوردگی‌ها، بنا به محل ایجاد ترک، با توجه به این که پوستتان خشک است و یا در اثر انجام فعالیت‌های زیاد، پایتان بیش از حد عرق می‌کند، می‌توانید محل ترک خوردگی را پیدا کنید. اگر اطراف پاشنه پایتان ترک می‌خورد، عموماً پوست پایتان خشک است. با استفاده روزانه از کرم‌های مرطوب‌کننده مخصوص، برای آسیب دیدگی‌های پوست، به راحتی می‌توانید از تشکیل لایه‌های پوستی و ضخیم شدن قشر شاخی پوست، که سر منشأ تشکیل پینه است، جلوگیری کنید.

اگر ترک خوردگی و یا شکاف در فضای بین انگشتان ایجاد شد، نشانه‌ای جدی برای مراجعه به پزشک است و برای جلوگیری از ایجاد شکاف‌های عمیق‌تر، باید اقدام کرد. در این موارد، با استفاده از محصولات مخصوص ترک خوردگی، می‌توان ایجاد ترک خوردگی و میزان تعرق پا را کنترل و درمان کرد. علاوه بر این، عوارض و ناراحتی پوستی در اثر رطوبت دائمی درون کفش ایجاد می‌شود، اگر پاهایتان مدت زیادی درون کفش و جوراب باشند، بوی بد می‌گیرند. در این شرایط، قارچ‌ها و باکتری‌ها در پاها رشد و نمو کرده و ترکیبات بد بو تولید می‌کند. برای درمان این مسئله، با شامپو و صابون پوست را بشوئید و از کرم‌های ضد عرق استفاده کنید، که برای مراقبت‌های پوستی تجویز می‌شود و از تعرق شدید پا جلوگیری می‌کند.

### با نازک کردن جوراب‌هایتان بگذارید تا پاهایتان نفس بکشد!

بهار با آمدنش، علاوه بر طبیعت، کمد لباس را هم

دگرگون می‌کند! کم‌کم لباس‌های ضخیم و زمستانی جای خود را به لباس‌های نازک و خنک می‌دهند. در مورد کفش‌ها نیز، این مسئله صدق می‌کند، و به تناسب فصل، همه کفش‌هایشان را عوض می‌کنند. برخی که در پائیز و زمستان از یک مدل کفش استفاده می‌کنند، علاقه‌ای به استفاده از مدل‌های جدیدتر که به تناسب هر فصل عرضه می‌شود ندارند و همواره همان یک جفت کفش را می‌پوشند. با گرم شدن هوا، جوراب‌های پشمی نیز با جوراب‌های نازک و نخی عوض می‌شوند.



زمان آن فرا رسیده که جوراب‌ها را بنا بر نوع استفاده از آن‌ها بشناسیم و در هر فصل، از جوراب مورد نیاز همان فصل استفاده کنیم. فراموش نکنید که، استفاده صحیح از جوراب‌ها، به همان اندازه انتخاب کفش مناسب اهمیت دارد. با انتخاب جوراب مناسب بگذارید تا پاهایتان نفس بکشند.

جوراب‌ها، باید ویژگی انطباق کامل با پا را داشته باشند و درون کفش جمع نشوند. بخصوص هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی که باید از جوراب‌هایی با کفه‌ی ضدلغزش استفاده کرد.

الیاف طبیعی از قبیل: نخ، الیاف پشمی، ابریشمی

و... را باید نسبت به الیاف مصنوعی مانند: نایلون ترجیح داد، زیرا الیاف طبیعی، امکان گردش جریان هوا را توسط جوراب به پا می‌دهد.

نخ یا کتان، الیاف محکم و مقاومی است که، استفاده از آن برای تمامی دماها مناسب بوده و در عین حال ایجاد حساسیت هم نمی‌کند. اما با وجود این مزایا، پوشیدن جوراب نخی برای پیمودن مسافت‌های طولانی، توصیه نمی‌شود، چراکه رطوبت را به خود جذب کرده و عرق را در خود نگه می‌دارد و پاها مرطوب می‌مانند. در این مواقع، بهتر است، از جوراب‌هایی استفاده کنید که، حرارت پا را تنظیم کرده و گرما و رطوبت پا را دفع می‌کند و همواره پا را در شرایط خوبی نگه می‌دارند. (مانند جوراب‌های کول مکس)

همان‌طور که می‌دانید و پیشتر نیز ذکر شده است، (مراجعه شود به مقاله جوراب‌ها در

آرامش پا مؤثرند- شماره ۱۳۸- خرداد

۱۳۸۸) امروزه جوراب‌هایی، برای پوست‌های حساس مانند پوست افراد دیابتی نیز به بازار عرضه شده‌اند. و اینک با هم به مرور نکات کلیدی که در مورد جوراب‌ها باید به خاطر داشته باشیم، می‌پردازیم:

- داشتن دوخت تمیز، بدون آسیب رساندن و تحریک کردن پوست، برای کاهش فشار وارده به پا در ناحیه انگشتان و محدود کردن خطر تحریکات پوستی.

- ضخامت الیاف بکار رفته در جوراب در قسمت پاشنه و انگشتان برای کاهش سائیدگی پا در کفش.

- جوراب‌هایی، با ترکیبات مولتی فیبری (چند الیافی)، اکریلیکی (نوعی الیاف صنعتی)، برای دفع رطوبت پا.

وقتی چرخه سفارش لنگ می‌زند؛ معنایش این است که؛ بین واحدها سازگاری نیست. و لنگ بودن چرخه؛ خود موجب تشدید ناسازگاری‌های بین واحدهای سازمان می‌شود.

