

مراقبت از پاها:

چرا باید از پاها مراقبت کرد؟

*ماروی پاهای خود می ایستیم به کمک پاهاست که تعادل خود را حفظ می کنیم و راه می رویم. پاها هستند که وزن را تحمل می کنند.

*بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما به دلیل وجود مشکل در پاها است.

*پاها بیشتر از سایر قسمت های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.

*زخم ها و جراحات های پا بخصوص در ناحیه ی کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن خوب می شود.

بروز یکسری مشکلات در پاها شایع است؛ مثل:

*خشکی پوست پا

*ترک خوردن پاشنه پا

*شکسته شدن ناخن های پا

*عفونت قارچی در لای انگشتان پا

برای مراقبت از پاها چه باید کرد؟

***نظافت پاها:**

شستشوی پاها: هرروز پاها، بخصوص لای انگشتان پا را با آب ولرم بشویید.

کوتاه کردن ناخن ها:وقتی ناخن ها نرم باشند،کوتاه کردن آنها آسان تر است.برای این کار می توانید قبل از کوتاه کردن ناخن ها،به مدت ۲۰ تا ۳۰دقیقه پاها را در یک ظرف آب گرم قرار دهید ویا بعد از حمام کردن ناخن ها را کوتاه کنید.

*چرب کردن پاها:بعد از شستشوی پاها بهتر است با استفاده از وازلین یا سایر کرم های نرم کننده،پوست پا وبخصوص پاشنه ی پا را چرب کنید.

*پوشش پاها:

۱-جوراب:جوراب های نخی بپوشید.کش جوراب نباید سفت باشد وبهتر است ساق آن بالاتر از برآمدگی مچ پا قرار گیرد.

۲-کفشی بپوشید که پاهای شما را حفاظت کند واز سر خوردن وافتادن جلوگیری کند. کفشی مناسب است که:

*پادر آن راحت باشد . بین نوک انگشت بزرگ پا ونوک کفش،حدود یک سانتی متر فاصله باشد.

*رویه ی کفش،تمام سطح پارا بپوشاند؛اما به پا فشار نیاورد.

*پاشنه ی کفش پهن بوده وبلندی آن بیشتر از ۳ سانتی متر نباشد.

*پادر آن عرق نکند؛مثل کفش های چرمی ویا گیوه های نخی.

*کف آن لیز نباشد.

۳-دمپایی:

یکی از حوادث شایع در منزل، فرو رفتن اجسام نوک تیز یا برنده در کف پاست؛ که می تواند موجب زخم یا سوراخ شدن کف پا شود. بنابراین بهتر است در منزل و روی فرش نیز دمپایی بپوشید. دمپایی باید کاملاً "اندازه ی پا باشد. با پوشیدن دمپایی های گشاد و یا دمپایی های کوچک که پا به طور کامل در آن قرار نمی گیرد، احتمال زمین خوردن بیشتر می شود.

***ماساژ پاها:**

در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید. این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می کند و خستگی پا را از بین می برد. برای انجام ماساژ پاها، روی یک صندلی کوتاه بنشینید و تمام قسمت های کف پا، رویه پیا، پاشنه ی پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید.

«مهین صابرمهانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

و نماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»

سال ۹۹

