

# بهداشت پا

## چگونه از پاهای خود مراقبت کنیم؟

کف پا نگاهداشت، با کوچکترین حرکت و تکان بر زمین خواهد افتاد. در صورتیکه هنگام ایستادن، راه رفتن و دویدن، با وجود اینکه محور بدن چندین درجه خم میشود باز هم پا، تعادل را بخوبی نگاه میدارد، و از افتادن بر زمین جلوگیری میکند. این حفظ تعادل بوسیله ماهیچهها انجام میگردد که فرمان مغز عمل می کنند. دستورهایی مغز در این مورد خیلی بفرنج و زیاد است مثلاً در آن واحد، یک ماهیچه دستور صادر میشود که خود را سفت کند، و بعد دیگر دستور می رسد که خود را شل کند تا تعادل حفظ شود. در موقع راه رفتن مسأله، خیلی بفرنج تر میشود، ابتدا وزن بر روی پاشنه می افتد بعد این وزن بر روی استخوانهای کف پا، منتقل میشود، و سپس با انگشت بزرگه، انسان بطرف جلو رانده میشود و این عمل دائماً تکرار میگردد.

با توجه به نکات بالا اهمیت و عظمت کار پاها به خوبی روشن میشود، ولی تعجب در اینست که چه بسا از مردم به بهداشت و نگاهداری این عضو

همانطور که قلب و ریه و کبد، از اعضای مهم بدن بشمار می روند، پاها نیز از اعضای حساس می باشند، و وظیفه ای بس دشوار به عهده دارند بنا بر این بایستی در نگاهداری و مواظبت آنها دقت و مراقبت کافی بعمل آید.

در خلقت پا ظرافت خارق العاده ای بکار رفته است، که در نوع خود از شاهکارهای عجیب خلقت است پا از ۲۶ قطعه استخوان تشکیل شده است که تعداد آنها تقریباً  $\frac{1}{4}$  استخوانهای بدن است، پا دارای ۱۰۷ «لیگامان» (۱) و ۱۹ ماهیچه است.

این پای کوچک با این تشکیلات خود، در شخص بالغ بطور متوسط، ۷۵ کیلوگرم وزن را بخوبی تحمل می کند، و چنین وزنی را که تا حدود ۱۸۰ سانتی متر ارتفاع دارد، در حال تعادل نگاه می دارد.

در صورتیکه در اجسام مکانیکی، نگاهداری چنین تعادلی امکان ناپذیر است اگر هم جسمی با اندازه قد و وزن انسان را بتوان موقتاً در سطح اتکالی با اندازه

(۱) LIGAMENT ایافی هستند که دو استخوان را بهم وصل می کنند.

که اینکار باعث شادی اهل خانه میشود و مانند سایر حرکات شیرین و معصومانه کودک، باعث شور و نشاط میگردد ولی ممکن است این حرکت غیر طبیعی و اجباری برای آنبه کودک ناخوش آیند، باشد سر با ایستادن کودک قبل از موقع، ممکن است باعث تغییر شکل پا و بخصوص موجب خوابیدن و صاف شدن کف پا گردد.

کف پا بطور طبیعی دارای دو قوس یکی «قدامی» (خلفی) و دیگری «طرفی» است که استقامت و استحکام کافی به پا میدهند اگر این قوسها صاف بشوند پا همیشه دردناک خواهد بود زیرا قدرت ساختمان قوس خیلی بیشتر از ساختمان صاف با همان مصالح است (مانند پلهای قدیم)

۳ - باید چه در دوران کودکی وجه پس از بلوغ، به نظافت و بهداشت پا، توجه داشت. درست است که زخم پا باعث مرگ کسی نمی شود ولی میتواند مدتها انسان را علیل و زمین گیر نماید بنا بر این همانطوریکه به بهداشت دستگاه قلب و عروق، توجه میشود، باید به پا نیز توجه نمود. شستن روزانه پا مخصوصاً در تابستان بسیار خوب است، هرق پارا تمیزی کند و بورا از بین میرد. در تابستان روزانه و یا یک روز در میان باید جوراب را عوض کرد و شست. اگر پا هرق زیاد بکند بعد از شستن و خشک کردن پا بهتر است گرد «تالک» (۱) به پا و داخل جوراب باشد که در اینصورت بمقدار زیاد به نظافت پا کمک خواهد کرد. حتی از گردهای معطر «گردهای بزرگ بانوان» نیز می توان استفاده نمود. ناخن ها را

مهم توجه نمی نمایند، فقط وقتی بیاد پای خود می افتند که بیش از اندازه راه رفته باشند و یا زخمی و ناراحتی در آن ایجاد شده باشد.

در طول حیات طبیعی، انسان در حدود یک صد هزار کیلومتر راه طی می کند، و برای طی این مسافت پای انسان باید دهها میلیون بار جنبش و حرکت کند. اجداد نخستین انسان، با پای برهنه در روی خاک حرکت می کردند، و این بهترین و طبیعی ترین ورزش برای پا بود، و تا آخر هم ناراحتی از پا نداشتند، ولی پس از پیدایش کفش و اخیراً با پیدایش اسفالت و سیمان کارپاها، سنگین تر شده است زیرا کفش از یک طرف پا را تحت فشار قرار میدهد، و از طرف دیگر انسان ناچار است روی زمین سفت و آسفالته و سیمان راه برود که همین زمین سفت خود باعث خستگی پا میشود.

### مواظبت از پاها:

۱ - مادامی که بچه شروع به راه رفتن نکرده است، نباید از جوراب و کفش استفاده کند، مخصوصاً جوراب و کفش تنگ بسیار بد است و ممکن است در وضع پای نرم کودک، تغییراتی بدهد حتی یکی دو ماه بعد از شروع به راه رفتن نیز، نباید کفش و جوراب به بچه پوشاند.

۲ - نباید در راه رفتن بچه شتاب کرد بلکه باید گذاشت تا خود بچه بطور طبیعی و بهمیل خودش راه برود. پدران و ماداران جوان خیلی علاقه دارند که بچه هایشان زودتر راه بیفتند و گاهی به زور او را سربا نگاه می دارند تا بچه بتواند راه برود، درست است

انسان آزوده میشود زیرانی تواند درست راه برود و نمی تواند خوب بکارش برسد و افکار خود را خوب متمرکز نماید

ناراحتی پای بانوان تقریباً چهار برابر مردان است علت عمده این امر کفش های پاشنه بلند است این نوع کفش ها باعث می شود که وزن بدن به جلو بیفتد ماهیچه های پشت ساق پا کوتاه می شوند و ستون فقرات از تعادل خارج می شود به همین علت است که بانوان غالباً از کمردرد و پادرد رنج می برند. روی این اصل است که در هر فرصت مناسب فوری کفشهای خود را درمی آورند ولی بهتر است که این قبیل کفش ها را اصلاً دور بیندازند.

#### ناراحتی معمولی پا :

یکی از ناراحتی های معمولی پا میخچه است. علت این ناراحتی فشاری است که کفش به یکی از انگشتان پا میدهد برای اینکه پا بتواند با این فشار مقابله بکند واکنشی در همان نقطه ایجاد می شود و پوست همان ناحیه کلفت می شود. در نتیجه به اعصاب زیر آن قسمت فشار وارد می شود و باعث دردی- گردد. بعضی از مردم با معالجه خود سرانه بیشتر باعث درد و ناراحتی می گردند بدین معنی که بایک تپنه، میخچه را میبرند و یا مواد آسیدی که میخچه را می- سوزاند روی آن میگذارند و هر دوی این عمل ممکن است باعث عفونت میخچه گردد. بجای اینکار بهتر است از بالشتک های کوچک که برای میخچه درست کرده اند استفاده نمود و یا کفش های مناسب پوشید، در اینصورت غالباً میخچه بتدریج خوب می شود. اصطلاح علمی این بالشتک ها (پد) (۱) است که در داروخانه ها

باید زود زود چید و زیر آنها را تمیز کرد و کوچکترین زخم پا را بدقت معالجه نمود.

۴ - همان طور که به کودکان طرز مسواک کردن دندانها و شانه کردن سر و شستن صورت را یاد میدهند باید طرز درست راه رفتن را نیز یاد داد مخصوصاً باید یاد آوری نمود که کودک موقع راه رفتن انگشتان پا را مستقیم بطرف جلو نگاهدارد. بعضی از کودکان عادت دارند که انگشتان پا را جمع نمایند و نوک آنها را بطرف زمین نگاهدارند و این عادت بسیار بدی است که باید فوراً ترک شود.

کفش کودک نباید خیلی بسا دوام باشد منظور اینست که کودک نباید کفش را مدت طولانی بپا کند چه، اولای پای بچه بزرگ می شود و در نتیجه کفش تنگ می شود و دوم اینکه چرم کفش پس از مدتی نرمی خود را از دست می دهد و باعث فشار به پای بچه می- می گردد بنابراین تا سالگی هر یکماه یا دو ماه باید پای بچه اندازه گیری شود و کفش تازه پوشد و تا سن ۱۲ سالگی نیز هر سه ماه یکبار کفش های خود را عوض نماید. همچنین نباید از کفش های کهنه برادر و خواهر بزرگتر استفاده شود.

ناراحتی پا ممکن است باعث ناراحتی سایر نقاط بدن بشود مثلاً ممکن باعث سردرد، کمردرد، چنگ شدن ساق پا، گردد. علت این امر اینست که وقتی انسان ناراحتی و یا زخمی در پا داشت، مجبور است طوری بایستد و راه برود که محل درد آزاد بشود و با زمین تماس پیدا نکند و این تغییر وضع، باعث کمردرد می شود و علاوه از نظر روانی نیز

پاهارا روی بالش قرارداد و بالانگاهداشت ولی  
بهر حال اگر درد پا شدید و مزاحم بود ، باید حتماً  
به پزشك مراجعه نمود .

بهترین تمرین برای تقویت پاره رفتن و ورزش  
با پای برهنه است منتهی در جاهای سفت باید کفش  
پوشید. پوشیدن کفش در خانه و روی فرش ابداً لزومی  
ندارد .

### انتخاب کفش :

برخی از مردم در انتخاب کفش بی دقتی نشان می-  
دهند و برای انتخاب و خرید يك كراوات یا پیراهن  
دقت بیشتری تلف می کنند تا خرید کفش! . کفش را  
باید موقع عصر خرید زیرا در این موقع انسان بقدر  
کافی راه رفته است و به علت گشاد شدن رگها ، حجم  
پانیز زیاد شده است و در این موقع است که میتوان  
کفشی باندازه یا انتخاب کرد. در موقع خرید کفش  
باید اندازه هر دو پا گرفته شود غالباً یکی از پاها کمی  
بزرگتر از طرف مقابل است و اندازه گیری پا باید در  
حالت ایستاده انجام بگیرد زیرا پا در حالت ایستاده  
بزرگتر از حالت نشسته است. اقل ۱/۵ تا ۱/۵ سانتی متر  
باید در جلو انگشت بزرگ پا، جای خالی باقی بماند تا  
انگشتان بر راحتی در داخل کفش حرکت بکنند. باید  
توجه داشت که جورابهای کوچک و سفت نیز که  
انگشتان را جمع می کنند کم ضرر تر از کفش تنگ  
نیستند. (۲)

میفرشند .

نوعی دیگر از ناراحتی پا در انگشت شست  
ظاهر می شود این انگشت بطرف انگشت دوم متمایل  
می شود و مفصل بند اول انگشت بطرف لبه داخلی پا  
برجستگی پیدامی کند و باعث دردی شود این عارضه  
را با اصطلاح پزشکی « پنیون » (۱) میگویند و  
در بانوان بیشتر دیده می شود و عارضه ارثی است  
(بخصوص در مردها). منتهی کفش تنگ و نامتناسب  
باعث تشدید عارضه میگردد. برای رفع درد و ناراحتی  
می توان از (پد) های مخصوص استفاده نمود .  
اگر عارضه شدید و درد زیاد باشد راه چاره جراحی  
است .

یکی دیگر از عوارض پا اینست که ناخن بخصوص  
ناخن انگشت شست داخل گوشت بشود. در این-  
صورت ایجاد چرك و ناراحتی می کند. برای رفع  
این عارضه بهتر است گذاشت ناخن همان انگشت  
بلندتر شود و فقط باید از کنارهها، آن را چید تا داخل  
گوشت نشود اگر با این تدبیر خوب نشد باید جراح،  
ناخن پا را در آورد .

### سردی و گرخی پاها :

این عارضه به علت ضعف جریان خون ایجاد می-  
شود. برای رفع این ناراحتی می توان با هارا در آب  
ملایم قرارداد همچنین راه رفتن باعث خوبی جریان  
خون می شود. در مواقع خستگی و ایجاد درد میتوان

B union (۱)

(۲) در تنظیم این مقاله علاوه بر منابع پزشکی از مجله Reader's Digest چاپ آمریکا نیز استفاده

شده است .