

از جمله مشکلاتی که در پیاده روی اربعین برای زائرین اباعبدا.. حسین (ع) رخ می دهد ، احتمال بروز تاول در پاها می باشد .

تاول پا ناشی از اصطحکاک کفشی ست که ممکن است در سایز مناسب پا نباشد و یا جورابی که به دلیل نامناسب بودن الیاف در پوست اصطحکاک ایجاد کرده است .

تاول پا یکی از شایعترین اتفاقاتی ست که در پیاده روی اربعین رخ می دهد .

اگر چه تاول های ایجاد شده روی پا جز موارد فوریت و اورژانس نمی باشد اما سوزش ناشی از آن آزاردهنده ست و مانع از راه رفتن می شود .

## نکاتی که برای پیشگیری از ایجاد تاول پا باید انجام شود :

- کفش راحت و مناسب بپوشید . اگر کفش نو خریده اید ، مدتی قبل از سفر آن را بپوشید تا به آن عادت کنید .
- ترجیحا از کفش های جاذب عرق استفاده کنید.
- از جوراب ضخیم و نخی و ترجیحا جوراب های نرم و حوله ای استفاده کنید ، حدالمقدور هرشب جوراب ها را عوض کنید یا بشویید
- قبل از هر بار پیاده روی ، دور انگشتان پا را با چسب ضد حساسیت ببندید ،
- دور محل هایی را که ممکن است تاول بزند با کمی پنبه بپوشانید .
- در زمان های استراحت ، پای خود را با آب خنک بشویید.
- در حین پیاده روی ساعاتی رو توقف کنید و به پاهای خود استراحت بدید.
- در داخل کوله خود پماد های زینک اکساید ، تتراسایکلین و موپیروسین به همراه داشته باشید .

# در صورت بروز تاول در ناحیه پا در حین سفر پیاده روی  چه کارهایی انجام دهیم ؟

- از ادامه پیاده روی خودداری کنید و تماس  تاول با کفش را کم کنید . چرا که در صورت ادامه پیاده روی احتمال ترکیدن تاول و عفونت زخم پا وجود دارد.

- پا و سطح تاول رو شستشو دهید و سپس آن را خشک کنید .
- با استفاده از سر سوزن استریل از گوشه تاول را سوراخ کرده تا مایع داخل آن خارج شود . بخاطر داشته باشید به هیچ عنوان پوست روی تاول را جدا نکنید و همچنان بر روی آن قرار داشته باشد تا در ادامه پیاده روی از عفونت احتمالی زخم جلوگیری گردد.

- در صورتی که تاول ها در زیر ناخن ایجاد شد و یا قطر آن از پنج سانتی متر بیشتر بود و یا بعد از یک یا دو روز علایمی از بهبود نداشته باشند و و چرکی ، قرمز ، داغ و دردناک شده باشند ، حتما برای درمان آن  از کادر درمان حاضر در مسیر پیاده روی کمک بگیرید

- حتما یک جفت دمپایی نرم و راحت به همراه داشته باشید  تا در صورت بروز تاول های پا از ان استفاده کنید.

**روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه – مرداد ۱۴۰۳**