

در جلوگیری از بروز تاول پیش قدم شوید!

راهنمای پیشگیری از بروز تاول در کوه نوردی

یک روز را در معرض آفتاب به سر می برید، شاید با پوتین های تازه پیاده روی کرده اید و حالا دست یا پای تان، تاول زده است. تاول، جدا شدن لایه رویی پوست از لایه زیرین آن است و جمع شدن مایع در بین این دو لایه ایجاد یک کیسه پر از آب می کند. تاول زمانی ایجاد می شود که رگ های خونی موجود در پوست، مایع خشک کننده که معمولاً پس از یک آسیب جزئی رخ می دهد و تجمع مایع منجر به ایجاد یک ناحیه برآمده کوچک درست در زیر پوست می گردد. تاولی که در اثر آسیب جزئی به وجود می آید، معمولاً به سرعت بدون درمان بهبود می یابد. پوست جدید زیر تاول پدیدار شده مایع تدریج جذب شده و لایه فوقانی پوست خشک می شود و می افتند.

عوامل مهم بروز تاول:

معمولاً وقتی پوست پا در معرض ساییدگی، گرما، آلودگی و رطوبت قرار می گیرد، تاول می زند. این عوامل در ورزش هایی مثل کوه نوردی، فوتبال و اسکیت وجود دارند، خصوصاً اگر، کفش و جوراب نامناسبی هم پوشیده باشید. شایع ترین علل تاول های منفرد، اصطکاک هایی مانند پوشیدن کفش هایی با اندازه نامناسب و نیز سوختگی ها شامل آفتاب سوختگی می باشد، چیزهایی مانند کفش های سفت (پوشیدن پوتین های تازه و پیاده روی و کوه نوردی کردن با آنها) ممکن است مانند تاول های مالشی شوند. آفتاب سوختگی همراه با تاول نیز چنانچه به مدت زیاد در معرض آفتاب قرار بگیرید، اجتناب نا پذیر است.

علت بیشتر تاول ها معلوم است، گرچه بعضی موارد آنها نا مشخص است. برای مثال واکنش به داروهایی مانند آنتی بیوتیک ها، مدرها و مسکن ها ممکن است به صورت پیدایش تاول در هر جای بدن باشد. تاول های منتشر ممکن است در اثر اگزما یا در بعضی عفونت های ویروسی مانند آبله مرغان و زونا ایجاد شود. عفونت های زیادی نیز باعث ایجاد تاول می شوند، از عفونت پای ورزشکاران تبخال گرفته تا زونا (آبله مرغان بزرگسالان)، تماس نزدیک با موادی که به آن حساسیت دارید مثلاً (پیچک سمی) می تواند باعث پیدایش تاول های خارش دار شود. علت تاول هرچه باشد، همه آنها مانند هم هستند.

درمان تاول بستگی زیاد به فراوانی و علت آن دارد. در حالات زیر به پزشک مراجعه کنید: اخیراً شروع به خوردن داروی تازه ای کرده اید، حتی اگر قبلاً این دارو را بدون ناراحتی مصرف کرده اید، چنانچه سن تان بالاست یا دیابت (بیماری قند) دارید. بهترین شیوه برای جلوگیری از تاول پا پوشیدن جوراب های ضخیم و کفش های راحت و اندازه است. پوشیدن جوراب های نخی ضخیم، پیچیدن بانداژهای آماده، پودرزدن و پوشیدن جوراب های تمیز و خشک همگی از پیدایش تاول جلوگیری خواهند نمود.

با عوض کردن مرتب کفش‌های تان و در نتیجه آزاد کردن نقاط فشاری هر جفت کفش معین، به پاهای تان استراحت دهید. تاول‌ها معمولاً بدون درمان به خودی خود بهبود پیدا می‌کنند. اما شما باید محل تاول را خشک و تمیز نگه دارید. به طور کلی تاول را با یک بانداژ محافظت کنید و کفش‌هایی را که منطقه تاول را تحریک می‌کنند نپوشید

توصیه‌های مهم:

- مطمئن شوید پوتین کوهنوردی اندازه پای تان باشد. به طور کلی برای پیشگیری از بروز تاول از کفش‌های مناسب و اندازه استفاده کنید. هرگز با پوتین‌هایی که موجب درد و سوزش پاهای تان می‌شوند از فروشگاه ورزشی خارج نشوید. یک پوتین نو هرگز نباید به زور به پا برود، بلکه از ابتدا باید راحت و اندازه باشد. پای کوه نوردان بر اثر پوشیدن کفش تنگ یا بستن خیلی محکم بند کفش‌ها ممکن است تاول بزند؛ برای جلوگیری از آن باید تای ساق جوراب دوم خود را برگردانیم و داخل کفش کنیم و به قسمت تاول زده و یا قسمتی که به نظر خود کوه نورد مورد تهدید است؛ یک قطعه باند بچسبانید.
- بهتر است برای محافظت دست‌های تان هنگامی که با ابزار یا وسیله‌ای (کار با طناب و سنگ نوردی) کار می‌کنید که ممکن است تاول ایجاد کند دستکش بپوشید.
- بر روی پوست جاهایی که احساس می‌کنید ممکن است تاول بزند چسب بزنید. چسب به عنوان یک پوست دوم پوست اصلی شما را حفاظت می‌کند. برای اینکار می‌توانید از چسب زینک اکسید پارچه‌ای استفاده کنید. مراقب باشید که چسب در حین چسبیدن به پوست چروک بر ندارد و یا دو نوار چسب کنار هم روی یکدیگر نیافتند، چون برجستگی‌های به وجود آمده خود می‌تواند موجب تاول شود.
- قبل از پوشیدن کفش یا پوتین کوه نوردی، داخل آن را دست بکشید و مطمئن شوید سطح داخلی آن صاف و بدون برجستگی است.
- اغلب کوهنوردان بر اثر راه‌پیمایی کف پای شان گرم می‌شود، برای رفع این مانع بهتر است چند روز قبل از کوه نوردی چندبار پاها را در آب گرم مخلوط به محلول ضد عفونی‌کننده شستشو داد تا پوست پا، کلفت و سخت شود.
- اگر خیال کوه‌پیمایی طولانی، دویدن، انجام مسابقه تنیس یا کارهای دیگر را دارید، برای جلوگیری از تاول زدگی اولین راه پیشگیری این است، که محل‌های مستعد تاول را با وازلین چرب کنید. این کار عمل اصطکاک را کاهش می‌دهد. به طور کلی چنانچه می‌خواهید با پوتین تان راه بروید، روی قسمتی را که در معرض زدن تاول است، با نوار چسب مخصوص پوست و یا بانداژ بپوشانید تا گرما و سایش آن قسمت کم شود.

- پوتین کوهنوردی خیس خود را در کنار هیتز یا رادیاتور خشک نکنید. این کار موجب چروکیده شدن و تغییر شکل چرم آن می شود.
- اگر می توانید بعد از پوشیدن پوتین نو، مدتی آن را از پای تان در آورید، زیرا مدتی وقت می برد که پوتین نو با شکل پای شما جور شوند، یعنی پوتین نو را مدت طولانی و پشت سر هم نپوشید.
- پوتین کوهنوردی تان را با جوراب خیس نپوشید.
- محل تاول را تمیز نگه دارید. هر روز محل تاول را بررسی کنید و آن را با آب و صابون بشویید و بتادین بزنیید تا تمیز و ضد عفونی شود روی محل تاول را بپوشانید. روی تاول ترکانده شده را با گاز استریل و یا چسب زخم بپوشانید. بهتر است اطراف و روی محل تاول را با آب گرم و صابون بشویید. سپس پماد آنتی بیوتیک بمالید. محل تاول را ضد عفونی کنید. با یک محلول ضد عفونی کننده مثل بتادین، محل تاول را پاک کنید. این کار کمی سوزش دارد، به خصوص اگر آن را اسپری کنید، اما از عفونی شدن تاول باز جلوگیری می کند.
- نشانه های تاول را جدی بگیرید. اولین نشانه شروع تاول زدن پا، قرمز شدن پوست است. با دیدن این علامت روی پوست آزرده را چسب بیندازید تا از سایش بیشتر پوتین به پوست جلوگیری کنید. جوراب ها را عوض کرده و پای خود را خشک نگه داری کنید.
- زخم تاول را بدتر نکنید. اگر می خواهید مجددا ورزشی را که باعث بروز تاول در همان محل قبلی روی پا (مثل پشت پا) می شود را انجام دهید، ابتدا کمی بتادین روی آن بمالید، یک گاز استریل غیر چسبنده روی آن بگذارید و با نوار چسب محکم (مثل اکسید روی) آن را محکم کنید. این کار از عفونت تاول جلوگیری می کند، بانداژ آن راحت برداشته می شود و از سایش بیشتر محل تاول پیشگیری می کند. هرگز از نوار چسب شیشه ای و یا مخصوص اجسام استفاده نکنید. این چسب ها برای پوست بدن مناسب نیستند و باعث آسیب بیشتر تاول می شوند، بلکه باید از نوار چسب های مخصوص پوست استفاده کنید.
- در برنامه های کوهنوردی همیشه پاهای خود را خشک نگه دارید. فراموش نشود که پای مرطوب زودتر تاول می زند.
- پوست روی تاول را جدا نکنید، زیرا این پوست از تاول محافظت می کند. اگر هم باید این پوست را بردارید، با یک قیچی استریل آن را جدا کنید و هرگز آن را با دست تان نکنید. این کار، وضعیت تاول را بدتر می کند. تاولی که بر اثر سایش، سوختگی یا حرارت شدید پدید آمده است سوراخ نکنید و بگذارید همانطور بماند. به طور کلی چنانچه چیزی پوست روی تاول را پاره کند، پوست را بروی آن بر گردانید تا از زخم زیر آن محافظت کند. سپس کمی پماد ضد عفونی کننده بروی آن مالیده و آن را با پارچه، نه با مواد نایلونی یا پلاستیکی، باند پیچی کنید. وسایل مخصوص باند پیچی تاول ها را می توانید از داروخانه ها و برخی فروشگاه های ورزشی تهیه کنید.

- سعی کنید وقتی پای تان تاول زده، با کفش راه نروید و ورزش نکنید. وقتی تاول پای تان کاملا خوب شد، مجدداً کوهنوردی تان را شروع کنید.
- جوراب مناسب بپوشید. انتخاب جوراب‌های مناسب کوهنوردی با اندازه مناسب و خشک و تمیز نگه داشتن آن از نکته‌های مهم در پیشگیری از بروز ضایعات پوستی و از جمله تاول است. جوراب باعث به وجود آمدن یک لایه در زیر پا می‌شود و پا را گرم می‌کند و از اصطکاک بین پا و کفش جلوگیری می‌کند. جوراب‌هایی که از پشم یا مواد مصنوعی درست شده‌اند می‌توانند این وظایف را انجام دهند، ولی جوراب‌های نخی نمی‌توانند. جوراب‌های نخی، خیس و از آب اشباع می‌شوند و به پا می‌چسبند و پوست پا را نازک می‌کنند و باعث بروز تاول می‌شوند. جوراب باید عرق پا را جذب کند.
- جوراب‌هایی از الیاف مصنوعی (مثل پلی‌استر و نایلون و اکریل) سریع‌تر از جوراب‌های پشمی خشک می‌شوند جوراب‌های نو برای کفش‌های نو بخرید.
- چنانچه کفش‌های نو دارید که پای شما را می‌زند و ایجاد تاول کرده‌اند، بهترین راه این است که یک جفت جوراب نو بخرید. جوراب‌های دارای بافت نایلونی در جلوگیری از تاول پا بهتر از انواع کتان هستند. محققان دانشگاه‌های میسوری کلمبیا دریافته‌اند که در واقع همه جوراب‌های ورزشی کتان معمولاً خوب نیستند و انواع گران‌قیمت آن الزاماً بهترین نیستند. جوراب‌های اکریلیک که در بیشتر فروشگاه‌های ورزشی یافت می‌شوند را به شما توصیه می‌شود. آنها چند لایه بوده و اصطلاحاً پا و کفش را کم می‌کنند.
- قبل از پوشیدن جوراب، پودر بچه روی پای تان بپاشید. این کار باعث می‌شود جوراب روی پا بیشتر لغزش داشته باشد و از تاول زدن جلوگیری کند.
- مرتباً جوراب‌های خود را عوض کنید و در صورت نیاز از پودر برای خشک نگه داشتن پا استفاده کنید.
- اگر پای تان زیاد تاول می‌زند سعی کنید دو جوراب روی هم بپوشید. خیلی از کوه‌نوردان دو جفت جوراب روی هم می‌پوشند. جوراب مجاور پا، یک جوراب نازک نخی است که عرق را از پا دور می‌کند و به نوعی در جریان کار خشک باقی می‌ماند. جوراب دوم کلفت و ضخیم‌تر انتخاب می‌شود تا بتواند رطوبت عرق پا را از جوراب دیگر جذب کند و تشکیل لایه‌ای در زیر پا بدهد. بعضی‌ها هم یک جفت جوراب نیمه کلفت یا کاملاً کلفت از جنس پشم یا مواد مصنوعی را ترجیح می‌دهند. البته استثناهای زیادی وجود دارند. یک سنگ‌نورد دوست دارد کفش‌ها با انعطاف کامل به پای او چسبیده باشند. از این رو اصلاً جوراب به پا نمی‌کند و یا یک جوراب نازک به پا کند. هر شیوه‌ای که به کار می‌گیرید سعی کنید که طوری جوراب بپوشید که بتوانید پاهای خود را در کفش تکان بدهید. اگر جوراب اضافی باعث محدودیت گردش خون شود گرمای اضافی تولید نمی‌کند.

- قبل از اینکه جوراب خود را به پا کنید نقاطی که در آنجا خطر تاول زدگی وجود دارد مثل پشت پاها را با نوار چسب زخم بپوشانید. این کار به خصوص هنگامی که کفش نو خریده اید و هنوز آن جا باز نکرده است و نیز در آغاز فعالیت های کوه نوردی که پاهای شما هنوز قوی نشده اند بسیار موثر است. یک راه موثر دیگر علیه تاول زدن پودر به پا روی جوراب و درون کفش است.
- روی تاول ها فشار نیاورید . بهترین کار برای دور کردن فشار از روی تاول های پا ، گذاشتن بالشتک نمدی یا اسفنجی به دور آن است . ناحیه تاول را باند پیچی کرده و برای جلوگیری از مالش آن ، کفش ها را عوض کنید . مراقب باشید که بالشتک را کمی دور تر از تاول بگذارید تا لبه آن با تاول برخورد نکند .
- اگر تاول ها از چرک پر شده باشند یا متوجه انتشار قرمزی به پوست اطراف شدید به پزشک تان مراجعه نمایید. همچنین چنانچه مقدار زیادی چرک از تاول بیرون آمد که بوی بدی می داد، احتمالاً نشان می دهد که عفونت کرده است. پس نزد پزشک بروید. اگر تاول پا خونی بود، نشان می دهد آسیب جدی است و برخی مویرگ های خونی پا را پاره کرده است. توجه داشته باشید که ترکاندن این نوع تاول، اغلب باعث عفونت آن می شود.
- از تماس هایی که ممکن است تاول را بترکاند پیشگیری کنید . به عنوان مثال چنانچه عامل تاول وجود کفش های تنگ یا پوشیدن کفش ها بدون جوراب است ، کفش خود را عوض کنید یا به پای خود جوراب بپوشید و پنبه یا مشمع را برای حفاظت از تاول بر روی آنها قرار دهید .
- تاول را برای مدتی در آب نگه دارید و روی آن را تا صبح باز بگذارید این کار کمک بسیار خوبی برای بهبود تاول است . بیشتر پزشکان معتقدند که بهتر است پوشش تاول ها را شب ها بردارید تا کمی هوا بخورد. هوا و آب بهترین معالجه کننده ها هستند .
- از کفی های مخصوص استفاده کنید. بسیاری از محصولات موجود در بازار برای پیشگیری از تاول زدگی مناسب هستند.. یکی از آنها کفی مخصوصی است که حباب های نیتروژن در آن به کار رفته است و باعث حالت بالشتکی در کف پا می شود و نمی گذارد پا به کف کفش بچسبد .
- تاول را دستکاری نکنید دستکاری نکردن تاول های سالم بهترین کار است . با نترکاندن تاول ، پوست زیر آن در محیط مناسبی بهبود می یابد و وجود مایعات بدن بر روی آن برایش بهتر است . چنانچه در اثر کوه نوردی تاول بزرگی پیدا شده است ، استثنائاً باید آن را تخلیه کرد . پزشک این کار را با کشیدن مایع آن به وسیله یک سرنگ استریل انجام می دهد . چنانچه مجبورید خودتان این کار را انجام دهید ، سوزنی را به روی شعله آتش بگیرید یا با الکل آن را تمیز کنید . سپس آن را به آرامی در نوک تاول فرو کنید ، مایع تاول را خارج کرده و آن را باند پیچی کنید . تمام پوست روی تاول را پاره نکنید . بهتر است که همیشه چند سوزن استریل در جعبه کمک های اولیه داشته باشید .

- اگر تاول بزرگ باشد و یا ناشی از آفتاب سوختگی یا ریختن آب جوش باشد بلافاصله با پزشک تماس بگیرید . همچنین در شرایط زیر مراجعه به پزشک لازم است : عفونی و چرکی شدن تاول ، گسترش نوارهای قرمز به خارج از آن ، سرخ شدن پوست اطراف آن ، حساس یا متورم شدن و احساس درد .
- تاول های به وجود آمده در اثر بیماری یا عفونت ممکن است نیاز به دارو درمانی داشته باشند . علت تاول را بیابید . تاول های ناشی از داروها یا عفونت ها را به پزشک نشان دهید . درمان آن ممکن است با تغییر دارو یا تجویز آنتی بیوتیک برای درمان عفونت باشد .
- اگر تاول دردناک باشد و باعث ایجاد آزار شود یک سوزن استریل شده را بردارید و با فشار ناگهانی به کنار تاول فرو کنید . فقط دقت کنید سوراخ ایجاد شده به اندازه کافی بزرگ باشد تا مایع داخل آن به راحتی از داخل آن خارج شود . در مورد تاول های بزرگ ابتدا یک سوزن باریک را بر روی شعله داغ کنید تا استریل شود. بعد از سرد شدن، سوزن را به آرامی از کنار تاول وارد آن کنید تا سوراخ شود. چند سوراخ در چند محل کنار تاول ایجاد کنید. سوراخ ها را با نوک سوزن کمی باز کنید تا نتواند دوباره به طور خود به خود بسته شود. با فشار اندکی به تاول محتویات آنرا خارج کنید. به لایه پوستی روی تاول کاری نداشته باشید و اجازه بدهید روی پوست زیرین بنشینند. روی آن را پانسمان کوچکی گذاشته و چسب بزنید. اگر محتویات تاول خونی است به هیچ وجه تاول را پاره نکنید.
- بهتر است هر تاولی را که ظرف یک هفته خوب نمی شود به پزشک نشان دهید .
- اگر تاول کوچک است کاری به آن نداشته باشید. روی آن را با کمی پماد چرب کنید تا اصطکاک روی آن کم شود. تاول های کوچک پاره شده را با چیزی غیر چسبناک مانند گاز وازلین بپوشانید و سپس آن را با گاز معمولی باند پیچی کنید. اگر تاول کمی بزرگ تر است فقط کافی است روی آن را پانسمان کنید. تاول بعد از مدتی خود به خود پاره می شود ولی شما آن کار را نکنید.

منابع مورد استفاده:

1- Blister Prevention, <http://blog.alpineinstitute.com>

2- How to Lace Hiking Boots to Prevent Heel Blisters, 2016 - Hiking Lady

3-Friction blisters: prevention and treatment, Alex Messenger ,2017 The British Mountaineering Council

4-7 Pro Tips for Avoiding Blisters, By Michael Lanza,

2017, the big outside (thebigoutside.com)

۵-- آسیب ها و بیماری های پوستی ناشی از کار در صنعت، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه صنعت و ایمنی، شماره ۶۲، مهر و آبان ۱۳۷۷

۶- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

۷- کمک های اولیه، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ۱۳۷۵، شرکت نفت فلات قاره ایران

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com