

میخچه هم راه چاره دارد!

(آشنایی بایکی از مشکلات شایع پاها، در کوهنوردی)

پوست، عضو حساسی است و به کوچک‌ترین آسیب واکنش نشان می‌دهد. این واکنش به صورت تورم، قرمزی، تاول یا میخچه است میخچه هم نوعی ضایعه پوستی است که بر اثر تحریک پوست ایجاد می‌شود. پا، یکی از مهمترین اعضای بدن است که به خاطر دور بودن از چشم، کمتر به آن توجه می‌شود، در صورتی که تحرک انسان در محیط وابسته به سلامت پاهاست. قسمت پایین پا، تمامی وزن بدن را بر روی خود حفظ می‌کند.

پا در کوهنوردی، از پرکارترین و مهم‌ترین عضلات بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام می‌دهند. زیرا که تمامی فشار کوه‌پیمایی در همه مراحل آن بر روی عضلات پا استوار است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نمایید. هنگامی که کوهنوردان سعی می‌کنند قدم در مناطق گوناگون کوهستان نهند قبل از هر چیزی بایستی به راه‌های مراقبت از پاهای خود و به ویژه، انگشتان در کوه توجه داشته باشند. علاقه‌مندان به کوهنوردی و کسانی که تصمیم به انجام برنامه‌های کوهنوردی دارند باید قبلاً پاها را برای کاری که در پیش است کاملاً آماده کنند.

پادرد، تاول، سرمازدگی پا و میخچه خیلی سریع می‌توانند یک برنامه کوهنوردی لذت بخش را به یک ناراحتی و راه ماندگی دردناک تبدیل کنند. اکثراً با نام میخچه آشنایی داریم و کم و بیش خود را تسلیم بلا شرط این برجستگی‌های قلمبه سخت پوستی نموده ایم.

میخچه، عبارت است از لایه شاخی شده مخروطی شکل از پوست، که معمولاً در سمت بالایی یا بین انگشتان پا، تشکیل می‌شود. یک میخچه، رشد بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولاً بالای مفاصل انگشتان و یا پایین انگشتان آشکار می‌شود. میخچه‌ها، از مشکلات رایجی هستند که در نقاط گوناگون بدن، به ویژه در انگشتان پا ایجاد می‌شوند. بی‌توجهی به درمان میخچه، گاهی افراد را وادار به انجام جراحی و خارج کردن آن از بدن می‌کند. درحالی که درمان میخچه، یکی از ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش‌هاست، به شرط آنکه درمان آن در زمان مناسب انجام شود. میخچه معمولاً ۱۰-۳ میلی متر قطر و هسته ای سفت دارد. مهم‌ترین علل بروز میخچه عبارت‌اند از:

- کفش نامناسب: میخچه پا، یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می‌شود. پوتین زیاد تنگ، به پا فشار می‌آورد. علت بروز میخچه، فشار به انگشتان پا است که ناشی از کفش تنگ است. پوتین گشاد هم می‌تواند موجب افزایش سایش پوتین به انگشت و افزایش احتمال میخچه شود.

- تغییر شکل انگشتان: مثل انگشت چکشی

- کفش پاشنه بلند: به علت ایجاد فشار زیاد روی پنجه پا

- مالش مکرر پا روی یک برجستگی نامناسب در داخل پوتین: علت به وجود آمدن میخچه ضخیم شدن لایه های پوست، به دلیل وجود فشار هاوسایش های متوالی است. وقتی لایه داخلی پوتین کوه بر روی انگشتان پا مالیده می شود، پوست برای مقابله با آزدگی، ضخیم و سخت می شود. در طول سال، این قسمت از پوست به شکل یک میخچه در می آید که گاهی دردناک است.

- جوراب هایی که اندازه پا نیستند

با خودداری از پوشیدن پوتین های کوهنوردی معیوب و کاستن از اصطکاک وارد بر پوست با استفاده از نوار چسب دار به دور پنجه پا، می توان از بروز میخچه پیشگیری کرد. چنانچه بیش از یک میخچه دارید، ممکن است گرفتار انگشت چکشی باشید که انگشت پا در اثر انقباض به صورت خمیده بالا کشیده شده و ایجاد اصطکاک با پوتین می کند. میخچه نرم، که بین انگشتان دیده می شود، در اثر مالش برجستگی استخوان انگشتان بر یکدیگر به وجود می آید. این فشار معمولاً ناشی از پوشیدن پوتین تنگ است. سفت ترین میخچه ها، آنهایی هستند که بر روی قسمت خارجی انگشت کوچک پا ایجاد می شود و خوش خیم ترین آنها، بین انگشتان پا ایجاد می شوند. این ضایعه معمولاً با درد و تورم همراه است.

کوهنوردانی که دچار ناهنجاری های استخوانی هستند هم در معرض خطر ابتلا به میخچه قرار دارند. ورزشکاران از جمله فوتبالیست ها، کوهنوردان و نیز کسانی که دچار انحراف کف پا هستند، استعداد بیشتری برای ابتلا به میخچه دارند.

توصیه های مهم:

- میخچه را با پینه اشتباه نگیرید. اگرچه میخچه و پینه هر دو ظاهر کاملاً متفاوتی دارند، اما گاهی توسط بسیاری از مردم با یکدیگر، اشتباه گرفته می شوند. پینه، معمولاً سطح وسیع تری از پوست را به خود درگیر می کند و معمولاً در قسمت هایی از کف پا که تماس مستقیم و مداوم با زمین دارد و تحت فشار زیاد قرار می گیرد، مثل پاشنه یا سینه پا دیده می شود. در حالی که میخچه، محدوده بسیار کوچکی را درگیر می کند و معمولاً برجسته است، در یک نقطه رشد می کند، ضخامت بیشتری دارد و احتمال نفوذ آن تا اعماق پوست

بسیار زیاد است. در حالی که پینه تنها در سطح پوست دیده می‌شود و امکان نفوذ به لایه‌های زیرین پوست را ندارد.

- شستن مرتب پاها و خشک کردن آنها را فراموش نکنید. این کار شاید در ظاهر بسیار ساده و پیش افتاده به نظر برسد، ولی نقش موثری در پیشگیری از میخچه دارد. باید پاها روزانه چندین بار شسته شده و لای انگشتان پا را خشک و جوراب‌ها را به طور مرتب عوض کرده و به خوبی شست. زیرا در پاهای انسان، غده‌های عرق زای زیادی وجود دارد. این غده‌ها در پاها ایجاد رطوبت و عرق می‌کند. وجود رطوبت در پاها، باعث بروز قارچ‌های خاصی در آنها می‌شود. این قارچ‌ها در لای انگشتان پا به خوبی رشد می‌کنند و موجب بروز خارش و مشکلات دیگری در پا می‌شوند.

- سعی کنید همیشه پای‌تان را خشک نگه دارید. پوستی که مرطوب باشد خیلی راحت تر آسیب می‌بیند. هرگز با پای مرطوب کفش نپوشید. پس از شست و شو و خشک کردن پاها با حوله مخصوص، در بین انگشتان خود از پودر خشک و نرم استفاده کنید. این پودر، رطوبت اضافی پوست را جذب می‌کند و به خشک شدن فضای بین انگشتان پا کمک می‌کند

- همیشه پاهای خود را با نرم‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌ها نرم نگه دارید. شستن مرتب پاها و خشک کردن آنها و سپس استفاده از روغن زیتون و یا هرکرم نرم‌کننده پوست در جلوگیری از بروز میخچه موثر است.

- در صورت بروز میخچه و ضخیم و خشن شدن پوست می‌توانید با روغن زیتون آن را ماساژ دهید تا بافت‌های مرده به تدریج نرم شود و به راحتی از پوست جدا شود. در مورد پاشنه پا هم می‌توانید از همین روش استفاده کنید و قسمت‌های خشن پوست پا را با روغن زیتون ماساژ دهید تا زبری پاشنه پاها از بین برود. شست و شوی پاها با جوشانده بو مادران و نمک در رفع میخچه موثر است. پس از این شست و شو، پاها را با روغن زیتون یا روغن بادام و لیمو ترش به روش زیر چرب کنید. لیمو ترش را نصف کنید و پس از آنکه مقداری از آب آن را گرفتید، مقداری روغن زیتون، یا روغن بادام درون آب بریزید و بگذارید از شب تا صبح بماند، سپس با روغن درون لیمو ترش، میخچه پاها را مالش بدهید.

- همیشه جوراب مناسب به پا کنید. جوراب‌ها نباید انگشتان پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می‌توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم. از پوشیدن جوراب‌های نخی خودداری کنید؛ زیرا این نوع جوراب‌ها به آسانی خیس می‌شوند و پس از خشک شدن آن قدر سخت و سفت می‌گردند که پاها از درون، خود را مجروح

می‌سازند. لازم است پس از اجرای چندین برنامه کوهنوردی، جوراب‌های تان را عوض کنید و جوراب‌های جدیدی برای برنامه‌های بعدی تدارک ببینید. در برنامه‌های کوهنوردی خود، یک تا دو جفت جوراب در کوله پشتی داشته باشید. کوهنوردان توجه داشته باشند بهترین کفش هنگامی که جوراب‌های نادرست می‌پوشید، هیچ‌گونه فایده‌ای ندارد

- قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی، میخچه، تاول و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنید.
- کفش کوه خود را با دقت انتخاب نمایید. توجه داشته باشید که کفش مناسب برای کوهنوردی انتخاب کنید. کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به طوری که پاها را فشار ندهند و انگشتان پا به آسانی در آن حرکت کنند. به عبارت دیگر باید کاملاً اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوهنورد خارج شود. پوتین مخصوص کوهنوردی باید چندین کار را با هم انجام دهد، هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب. در عین حال، پا باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم پردوام و راحت باشد. علاوه بر این کف آن هم عاج‌دار باشد. کفش‌های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوهنوردی می‌شود و باعث ایجاد زخم‌های دردناک و میخچه پا و نیز نارسایی‌های گردش خون، درد و خستگی می‌نماید.

- پوتین کوهنوردی که می‌خرید باید جای کافی برای پاشنه، انگشتان، و میخچه موجود را داشته باشد. اگر فشار مستقیم پوتین بر پا وجود نداشته باشد، میخچه تحریک نمی‌شود. مهم‌ترین نکته در خرید پوتین، اندازه‌ی مناسب آن است. باید عرض جلوی کفش مناسب باشد تا به انگشتان فشار نیاید. کفش کوه نباید با فشار و سختی، پوشیده شود.

- پوتین کوه نباید خیلی کلفت و سفت باشد. چنانچه ساقه پوتین، سفت و سخت باشد، به قوزک پا آسیب می‌رساند. ساقه پوتین نباید پا را آزار دهد. به طور کلی کفش کوه، باید حرکات مفاصل و فعالیت‌های حیاتی پوست را مانع نگردد؛ در غیر این صورت باعث بروز اختلالاتی مانند میخچه پا، تغییر شکل طبیعی استخوان‌ها و حرکات مفصلی می‌شود.

- از پوشیدن پوتین تنگ خوداری نمایید. پوتین تنگ، موجب بروز ناراحتی خون در پاها می‌شود.

- هنگام خرید کفش کوه باید به اندازه آن دقت کنید. چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می‌افتد. در نظر داشته باشید که کفش بزرگ و گشاد نیز به اندازه کفش کوچک می‌تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می‌لغزد و ایجاد اصطکاک می‌کند و نتیجه این اصطکاک موجب بروز میخچه است. به یاد داشته باشید که خریدن

پوتین بزرگ نیز به اندازه پوتین تنگ، مضر است. پوتین گشاد، موجب بروز تاول و پیچیدگی مچ پا و گاهی کاهش توانایی آن می‌شود.

- برای جلوگیری از فشار به میخچه، از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع استفاده نمایید. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به قسمت پا جلوگیری می‌کند.

- لازم است از پوشیدن کفش کوهنوردی که باعث فشار و پیدایش میخچه می‌شود خودداری کرد. بهترین درمان میخچه‌ها، پیشگیری از بروز آنهاست. از آنجایی که میخچه‌ها به وسیله کفش‌های با اندازه نامناسب تولید می‌شود، از این رو اطمینان حاصل کنید که پوتین کوه شما به هیچ طریقی روی انگشتان تان فشار نمی‌آورد. معمولاً انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می‌گیرند.

- کفش‌های فرسوده و یا معیوب را تمیز و تعمیر کرده یا تعویض کنید. پوتین کوه خود را به طور منظم از نظر وجود خسارت‌هایی مانند نم‌دار بودن، پارگی و غیره که موجب به خطر افتادن پای شما (میخچه، تاول، زخم، عفونت‌های قارچی) می‌گردد، بازرسی کنید.

- چنانچه هنگام پایین آمدن از سرایشی کوه، پوتین پنجه پای تان را می‌زند، بایستید و بندپوتین خود را محکم کنید.

- **افراد دیابتی** (مبتلا به بیماری قند) در مقابل مشکلات پوستی بسیار آسیب پذیرند و به سرعت از این ناحیه دچار دردسر می‌شوند. پس توصیه می‌شود کوهنوردان دیابتی از کفش‌های مناسب و اندازه پای خود استفاده کنند و **همیشه** مراقب بهداشت پای خود باشند. کوهنوردان دیابتی هرگز نباید مشکلات پا را، خودشان درمان کنند.

- اگر شما، یا یکی از اعضای خانواده تان میخچه یا پینه ای دارید که علی‌رغم خود درمانی برطرف نشده است، و یا چنانچه در اطراف میخچه یا پینه، هر گونه علائم عفونت، مانند قرمزی، تورم، درد، گرما، یا حساسیت (به هنگام لمس)، به وجود آید، در این شرایط با پزشک خود مراجعه نمایید.

- در صورتی که مبتلا به میخچه پاشده‌اید، باید از زخم شدن آن جلوگیری نمود تا عفونتی حاصل نشود. گردن ناحیه میخچه زخم یا عفونت ایجاد شد باید حتماً به پزشک مراجعه شود تا بافت آسیب دیده، با جراحی خارج گردد. درمان با آنتی بیوتیک در این مورد، باید با مشورت پزشک انجام گیرد.

- به جان میخچه پای خود نیافتید! افرادی که به جای استفاده از شیوه‌های طبیعی با قیچی، ناخن‌گیر و اجسام برنده به جان میخچه‌ها می‌افتند آسیب‌های جدی به پوست خود وارد می‌کنند. گهگاه شاهد آن هستیم که افراد با وسایل گوناگون (چاقو، ناخن‌گیر، تیغ) به جان

میخچه پای خود می افتند و به خیال خود می خواهند از شر آن خلاص شوند، غافل از اینکه با این کار نه تنها از این بیماری رها نمی شوند، بلکه ممکن است خطر ابتلا به عفونت را در خود افزایش دهند. یادتان باشد بریدن میخچه، کاری حرفه ای است که فقط توسط پزشک و در مطب می تواند انجام گیرد و در نتیجه اقدام خود سرانه، نه تنها سودی نخواهد داشت، بلکه مطمئناً برای بیمار مضر هم خواهد بود.

- اگر مدت زمان زیادی است که به میخچه مبتلا هستید و دیگر به آن به عنوان بخشی از بدن تان عادت کرده‌اید، قطعاً با یکی از انواع سرسخت آن روبه‌رو هستید که دارای پوستی ضخیم و محکم است. مردم چین برای درمان این نوع از میخچه از عصاره، اسانس یا روغن برگ درخت چای سبز استفاده می‌کنند. برای این کار کافی است ۵ قطره از روغن چای سبز را روی پنبه بریزید و آن را روی میخچه قرار دهید. البته پیش از این کار باید پای خود را به خوبی با آب ولرم و صابون بشویید و آن را با حوله خشک کنید. در صورتی که به مدت یک هفته هر شب پیش از خواب این روغن را روی میخچه قرار دهید، خواهید دید که بعد از این مدت با نرم شدن و کاهش میزان سختی و ضخامت میخچه، روبه‌رو خواهید شد و درد کمتری را تجربه خواهید کرد.
- منشاء وارد آمدن فشار را در صورت امکان حذف کنید. کفش هایی که پارا می زنند را دور اندازید. از بالشتک های مخصوص میخچه یا پینه، برای کاهش وارده به ناحیه درگیر استفاده کنید.
- چسب های میخچه را امتحان کنید. یکی از روش های درمانی که امروزه بسیار رایج شده، استفاده از چسب های میخچه است که می توان آن ها را از داروخانه تهیه کرد. این روش درمانی، به ظاهر ساده بوده و چون چسب ها حاوی اسید سالیسیلیک است ممکن است پوست را تحریک کرده و باعث ایجاد عفونت شود، به خصوص در افرادی که جریان خون ضعیفی دارند. از سویی، این چسب ها تنها در مواردی که میخچه بسیار خفیف و سطحی باشد موثر است؛ بنابراین پزشکان استفاده از چسب های میخچه را خیلی توصیه نمی کنند، مگر در موارد سطحی .
- گذاشتن بالشتک های حلقه ای موجود در دارو خانه ها، برای کاهش فشار کفش بر روی میخچه باعث تسکین موقت درد آن می شود. می توان به طور موقت از بالشتک های ویژه میخچه برای تسکین درد استفاده کرد، این بالشتک ها دارای حفره ای در میان خود هستند که دقیقاً بر روی مرکز میخچه قرار می گیرد و به این ترتیب موجب برطرف شدن فشار از روی میخچه می شوند و یا دست کم، فشار اعمال شده را پراکنده می کند.
- از فعالیت هایی که باعث وارد آمدن فشار مداوم به نواحی خاص پوست می شود، خودداری کنید.

- از وسایل ساینده استفاده کنید. پا را ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در آب بگذارید و بعد از چرب کردن میخچه، با کشیدن سنگ پا، چندین لایه از پوسته روی آن را بردارید. هیچگاه از تیغ استفاده نکنید و به یاد داشته باشید که قرار نیست تمام میخچه را در آورید. با این کار، فقط فضای بین میخچه و کفش را زیادتر کنید. بعد از سنگ پا زدن، یک بالشتک روی آن بگذارید.
- محل ضایعه را لایبی گذاری کنید. یک راه آسان برای کم کردن فشار روی پینه، قرار دادن گاز کوچک و یا پنبه جاذب روی ناحیه و پوشاندن آن با یک تکه نازک از پارچه نخی محکم است. پوشش را هر شب و هنگام حمام رفتن بردارید تا پوست بتواند تنفس کند و رطوبت اضافی در زیر پد جمع نشود.
- از پدهای پزشکی با احتیاط فراوان استفاده کنید. اگر از نوار چسب های میخچه و یا از محصولات سالیسیلیک اسید، اسید مایع و پماد استفاده می کنید، توصیه های زیر را به دقت اجرا کنید: این مواد را فقط در محل درگیری به کار برید و در پوست های اطراف استفاده نکنید. در درمان میخچه، ابتدا یک پد دایره ای شکل، برای محافظت از پوست اطراف دور میخچه بگذارید. هرگز از این محصول بیشتر از دو بار در هفته استفاده نکنید. اگر هیچ بهبودی حاصل نشد به پزشک خود مراجعه کنید.
- از اجسام تیزدوری کنید. اولین و مهم ترین نکته ای که متخصصان می گویند این است که با جراحی شوخی نکنید. در مقابل وسوسه ی کندن میخچه و پینه ها با تیغ ریش تراشی، قیچی و دیگر وسایل تیز، تسلیم نشوید. هیچگاه نباید لایه سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو برید، بلکه با استفاده از پمادها و روغن های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد. دست کاری پینه و میخچه در حمام، بسیار خطرناک است. این کار می تواند به عفونت منجر شود و وضع را بدتر کند.
- از سیر کمک بگیرد. یکی از درمان هایی که موثر بودن آن در میخچه به اثبات رسیده است، استفاده از درمان سنتی سیر است. در این روش توصیه می شود یک حبه سیر را له کرده و به صورت مرهم روی ضایعه میخچه، قرار دهید و این کار را چندین بار انجام دهید. در صورت تداوم این عمل، میخچه به کلی از بین می رود.
- برداشتن میخچه توسط پزشک انجام گیرد. پزشک در مطب یا مرکز درمانی با چاقوی جراحی میخچه را برمی دارد. این کار باید توسط افراد متخصص انجام شود، زیرا انجام آن توسط افراد ناوارد، باعث عفونت و عود دوباره میخچه می شود. به عنوان یکی از درمان های موثر میخچه، به فریز کردن می توان اشاره کرد که در این روش پزشک میخچه را با نیتروژن مایع، فریز می کند که ممکن است به خاطر انجماد پا، کمی دردناک باشد.

- کفش تان را زیر کشش قرار دهید. بعضی اوقات، تسکین یک میخچه دردناک و سخت با کشیدن کفش ها برای از بین بردن فشار ایجاد کننده اصطکاک، حاصل می شود. کفاش می تواند این کشش را انجام دهد. شما نیز می توانید از محلول های کش دهنده چرم استفاده کنید. از این محلول ها به دفعات استفاده کنید و در حالی که کفش ها مرطوب هستند با آنها راه بروید تا برای تان راحت شود.
- پای تان را خیس کنید. دکتر لوین می گوید: درد میخچه ممکن است ناشی از یک بورس (کیسه ای پر از مایع بین استخوان و میخچه) باشد که ملتهب و منبسط می شود. برای رهایی موقت از درد، پای تان را در محلول نمک و آب گرم قرار دهید. این کار باعث کاهش اندازه کیسه ی بورس می شود و فشار را از روی اعصاب حسی اطراف آن برمی دارد. اما مراقب باشید، اگر دوباره پای تان را در کفش تنگ بگذارید، بورس دوباره به اندازه ی دردناک خود، باز می گردد.
- بین انگشتان پا فاصله بیندازید. چون میخچه های نرم به علت برخورد استخوان های دو انگشت مجاور پا ایجاد می شود، شما نیاز به شیئی نرمی برای فاصله انداختن بین انگشتان دارید.
- در صورت باقی ماندن میخچه و دردناک شدن آن، باید به پزشک مراجعه کنید تا از خطر عفونت آن جلوگیری کنید. پزشک در مطب، توسط متخصص جراحی عمومی میخچه را با عمل جراحی سرپایی برمی دارند. این کار باید توسط افراد متخصص انجام شود، چون انجام آن توسط افراد ناوارد، باعث عفونت و عود مجدد میخچه می شود.

منابع مورد استفاده:

۱- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2-How to get rid of corns, wikihow.com

3-How to treat a corn or callus, wikihow.com

4-How to treat corns and calluses, by Madeline Vann, Every Day Health, 2009(www.everydayhealth.com)

5-Top 7 tips to treat and prevent corns, by Raymond Lee, 2014, Street Directory, (streetdirectory.com)

6-Understanding corns and calluses prevention, 2014 Web MD, LLC, (www.webmd.com)

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

شماره تلفن در صورت نیاز:

۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

