



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، قبل از عمل

میخچه

میخچه چیست؟

این زائده نوعی پینه است که از پوست مرده ساخته شده است. میخچه به انگلیسی Corn نامیده می شود. میخچه ها معمولاً روی سطوح صاف و بدون موی بدن به ویژه در بالای انگشتان پا یا در کناره های انگشتان پا شکل می گیرند. میخچه ها معمولاً کوچک و مدور هستند و دارای یک هسته با حاشیه مشخص که قوام هسته ای آن می تواند از نرم تا سخت متغیر باشد. میخچه های سفت و سخت، کوچک بوده و در مناطق ضخیم پوست یا مناطق دارای پینه و یا در نواحی استخوانی پا دیده می شود. میخچه های نرم، سفید رنگ و دارای بافت لاستیک مانند و ارتجاعی هستند. آنها معمولاً بین انگشتان پا و در مناطقی از پوست مرطوب و عرق کرده رخ می دهد.

علت میخچه

فشار و اصطکاک ناشی از اعمال تکراری، باعث بروز و رشد میخچه ها می شود. برخی از این منابع فشار و اصطکاک عبارت اند از:

پوشیدن کفش های تنگ و پاشنه بلند نامناسب
پوشیدن کفش های گشادی که پای شما در آن می لغزد.
خودداری از پوشیدن جوراب باعث ایجاد اصطکاک بین پا و کفش می شود.
پوشیدن صندل به مدت طولانی هم می تواند باعث ایجاد میخچه شود.

عدم درمان قوس کف پا

افزایش وزن و حاملگی
دویدن زیاد و مکرر
ساعات طولانی سرپا ایستادن
پوشیدن جوراب‌های نامناسب
بالا بودن سن که میتواند باعث کاهش چربی میان بافت‌ها، پوکی استخوان و ناهنجاری‌های استخوانی
ناشی از آن شود.
برهنه راه‌رفتن روی سطوح بدون فرش یا کف پوش

علائم میخچه

- در صورت مشاهده موارد زیر، ممکن است به میخچه پا دچار شده باشید:
- ناحیه‌ای از پا که پوست آن خشن و ضخیم شده است.
- نقاطی روی پاهایتان ایجاد شده که سخت و دردناک است.
- پوست آن ناحیه، پوسته‌پوسته، خشک و فلس‌مانند است.
- پوست آن ناحیه به لمس حساس و تحریک پذیر شده است.

پیشگیری از میخچه

- کفش و جوراب مناسبی تهیه کنید. برای داشتن کفش مناسب، کفشی را انتخاب کنید که خیلی گشاد یا خیلی تنگ نباشد. یک نکته برای تهیه کفش با سایز صحیح این است که در پایان روز کفش بخرید، زمانی که پاهای شما ممکن است کمی ورم کرده باشد.
- ناخن‌های پای خود را کوتاه کنید. اگر ناخن‌های پای شما بیش از حد بلند باشد، می‌تواند باعث فشار انگشتان به کفش شود. می‌تواند فشاری ایجاد کند که باعث ایجاد میخچه در طول زمان می‌شود.
- از پدهای میخچه استفاده کنید. پدهای میخچه به محافظت در برابر فشار اضافی یا اصطکاک اطراف میخچه شما کمک می‌کند. آنها در مواد مختلفی از جمله فوم، نمد و پوست وجود دارند.

- پاهای خود را تمیز نگه دارید. روزانه پاهای خود را با آب، صابون و برس اسکراب مناسب بشوئید.
- پاهای خود را مرطوب نگه دارید. برای جلوگیری از خشکی و اصطکاک از کرم پا به طور منظم استفاده کنید.

درمان پزشکی میخچه

- جویند چسب مخصوص میخچه: این چسب‌ها دارای سالیسیلیک اسید ۴۰ درصد هستند و میخچه را از بین می‌برند. البته برخی از متخصصان به دلیل محتوای اسیدی آنها، این چسب‌ها را توصیه نمی‌کنند.
- عمل جراحی: گاهی اوقات میخچه‌ها کمی عمیق هستند و با چسب‌های مخصوص از بین نمی‌روند. در این صورت پزشکان انجام اعمال جراحی سرپایی را پیشنهاد می‌کنند. این جراحی‌ها بسیار ساده با دوره نقاهت کوتاه هستند.
- لیزردرمانی: اگر میخچه‌ها بسیار عمیق باشند و پزشک صلاح نداند با تیغ به عمق پوست نفوذ کند، لیزردرمانی را پیشنهاد می‌کند. این کار هم میخچه را به صورت ریشه‌ای از بین می‌برد و دوره نقاهت کوتاهی دارد؛ اما اگر میخچه بر اثر عواملی مانند [عفونت‌های قارچی](#) یا بیماری خاصی ایجاد شده باشد، در این صورت درمان آن با استفاده از لیزر، بی‌فایده بوده و باید علت‌های زمینه‌ای آن درمان شود.
- فریز کردن میخچه پا: یکی دیگر از روش‌هایی که پزشکان در درمان میخچه کف پا استفاده می‌کنند، فریز کردن میخچه یا کرایوتراپی است. در این روش درمانی، یخ دی‌اکسیدکربن یا نیتروژن مایع به عمق ضایعه نفوذ می‌کند و ممکن است با خونریزی همراه باشد. پس از آن ممکن است شما در محل میخچه شاهد تاول‌های بنفش یا قرمز باشید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. پاییز ۱۴۰۳

034 31328143

