



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

کشیدن ناخن

چرا مراقبت بعد از کشیدن ناخن شست پا مهم است؟

ممکن است برخی تصور کنند که پس از عمل جراحی بیرون کشیدن ناخن از شست پا، دیگر کار تمام شده است! آنها گمان می‌کنند دیگر از شر درد آزاردهنده ناخنی که در گوشت فرو رفته راحت شده‌اند و حالا دیگر می‌توانند به انجام امور روزانه خود مشغول باشند؛ در صورتی که چنین نیست و از این به بعد، نقش شما آغاز می‌شود که باید به خوبی از ناخن خود مراقبت مراقبت کنید.

شاید بپرسید چرا مراقبت بعد از کشیدن ناخن شست پا تا این میزان مهم است؟ در پاسخ می‌توان به علل گوناگونی اشاره کرد؛ مثلاً پای شما پس از جراحی هنوز زخم است و احتمال هر نوع عفونتی وجود دارد؛ اگر به مراقبت‌های پس از جراحی کشیدن ناخن اهمیت ندهید، زخم محل تجمع باکتری‌ها، میکروب‌ها و سایر آلودگی‌ها می‌شود. تمام این آلودگی‌ها، زمینه‌ساز ایجاد عفونت هستند و عواقب بسیار ناخوشایندی برای شما به بار می‌آورند؛ به ویژه افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، سیستم ایمنی قدرتمندی ندارند، گردش خون آنها ضعیف است یا به یک آسیب عصبی دچار شده‌اند، باید بیش از پیش از ناخن خود مراقبت کنند. وضعیت جسمانی این عزیزان بسیار حساس است و اگر به زخم پای خود بی‌توجه باشند، جان و زندگی آنها با خطر مواجه می‌شود.

مراقبت‌هایی که پس از کشیدن ناخن شست پا نباید آنها را نادیده بگیرید

♦ آنتی بیوتیک‌ها: پزشک معالج برای جلوگیری از هرگونه عفونت و التهابی داروهای آنتی بیوتیک تجویز می‌کند و بیمار باید در کنار داروهای مسکن داروهای آنتی بیوتیک خود را نیز مصرف کند و برای دریافت اثرات درمانی هر چه بهتر داروهای آنتی بیوتیک باید آنها را سر ساعت بخورد و دوره درمان خود را کامل کند.

♦ استفاده از کفش جلو باز: در روزهای ابتدایی پس از عمل جراحی کشیدن ناخن پا بهتر است هنگام بیرون رفتن از خانه، کفش جلو باز بپوشید این امر سبب می شود تا پای شما تحت فشار قرار نگیرد و با درد فراوان مواجه نشوید. با پوشیدن کفش جلو باز، هوا بهتر در پا جریان می یابد و این امر به فرایند بهبودی زخم کمک می کند.

♦ استراحت: بهتر است در روزهای ابتدایی پس از عمل جراحی شست پا در خانه بمانید و به استراحت پردازید. اگر پای خود را چند روز حرکت ندهید، به روند بهبودی کمک زیادی کرده اید.

♦ دوش گرفتن: یکی از مهم ترین سؤالاتی که برای برخی از افراد به وجود می آید این است که چند روز پس از عمل کشیدن ناخن شست پا، می توانم دوش بگیرم؟ در پاسخ به این سؤال باید بگوییم چهار روز پس از عمل، به حمام بروید؛ البته اگر پای شما هنوز بهبود نیافته و دچار درد و التهاب است، بهتر است چند روز دیگر هم صبر کنید.

♦ فعالیت های سنگین: برای آنکه خیلی زود سلامتی شست پای خود را به دست آورید تا چندین هفته هیچ فعالیت سنگینی انجام ندهید در این حالت به زخم پای خود کمک می کنید تا هر چه سریع تر بهبود یابد.

♦ آب گرم و نمک: یکی از بهترین روش های مراقبت بعد کشیدن ناخن پا این است که پاهای خود را در محلولی که از آب گرم و نمک تهیه شده است، بخیسانید. این موضوع تا حدود زیادی مانع از بروز عفونت و التهاب می کند؛ البته فراموش نکنید که قبل از انجام هر کاری، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

♦ پانسمان: تا زمانی که زخم شست پای شما به صورت کامل بهبود نیافته است آن را پانسمان کنید. پای شما باید همواره تمیز و خشک باشد، در غیر این صورت احتمال عفونت وجود دارد.

♦ کرم یا پماد: اگر پزشک صلاح بداند، حتماً پمادهای موضعی تجویز می کند تا درد را تسکین دهد و به بهبودی زخم کمک کند؛ اما اگر پزشک داروهای موضعی تجویز نکرد، هرگز از پماد، کرم و ... بر روی محل زخم استفاده نکنید.

♦ بررسی زخم: به صورت مداوم زخم و محل جراحی ناخن شست پای خود را بررسی کنید. در صورت مشاهده هر نوع حالت غیر عادی مانند عفونت، التهاب یا درد که با هیچ مسکنی خوب نمی شود به پزشک مراجعه کنید. پزشک احتمال وجود هر عفونتی را بررسی می کند و بر اساس آن داروهای مورد نیاز را تجویز می کند.

♦ تغذیه سالم: از دیگر مراقبت‌های پس از کشیدن ناخن شست پا تغذیه سالم است. برای تقویت سیستم ایمنی باید به میزان کافی از سبزیجات، میوه‌ها، پروتئین، چربی‌های سالم و مواد مغذی استفاده کنید.

عوارض عدم مراقبت بعد از کشیدن ناخن شست پا

♦ عفونت: یکی از مهم‌ترین عوارض عدم مراقبت از ناخن پا عفونت است. زمانی که پزشک ناخن فرو رفته در گوشت را خارج می‌کند لایه‌هایی که از ناخن و پوست آن محافظت می‌کنند آسیب می‌بینند و به این ترتیب قارچ‌ها، باکتری‌ها و آلودگی‌ها به راحتی به درون پا نفوذ می‌کنند و سبب بروز عفونت می‌شوند؛ به همین دلیل پس از کشیدن ناخن شست فرو رفته در گوشت آنتی بیوتیک تجویز می‌شود.

♦ التهاب: در صورت عدم مراقبت پس از کشیدن ناخن، شست پا دچار التهاب و ورم می‌شود. این موضوع درد ناخوشایندی به وجود می‌آورد و فرایند بهبودی را به تعویق می‌اندازد.

♦ دیر خوب شدن زخم: همه ما علاقه داریم پس از آنکه ناخن فرو رفته در گوشت را کشیدیم، خیلی زود به زندگی عادی بازگردیم و به خوبی راه برویم؛ به همین دلیل مراقبت بعد از کشیدن ناخن شست پا اهمیت بسیاری می‌یابد. در صورتی که پس از کشیدن ناخن شست پا به خوبی از خود مراقبت نکنید، فرایند خوب شدن طول می‌کشد؛ به طبع شما نیز نمی‌توانید به سرعت بهبود یابید و مانند قبل راه بروید و به امور روزانه خود رسیدگی کنید.

♦ خونریزی: یکی از مهم‌ترین دلایل مراقبت پس از کشیدن ناخن شست پا جلوگیری از خونریزی است؛ اگر ناخن پا شروع به خونریزی کرد و نتوانستید آن را متوقف کنید، یعنی در فرایند ترمیم زخم مشکلی به وجود آمده است. در چنین مواقعی، بهتر است هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت زخم شما را مورد بررسی قرار دهد.

♦ تغییر شکل ناخن: اگر می‌خواهید ناخن شست شما پس از کشیدن، دوباره مانند قبل رشد کند، باید در دوران نقاهت به مراقبت‌های ارائه‌شده توسط پزشک دقت کنید؛ اگر مراقبت بعد از کشیدن ناخن شست پا را پشت گوش بیندازید، ناخن که به تازگی رشد می‌کند، شکل ظاهری نامناسبی خواهد داشت. چنین ناخن، بسیار ضعیف و شکننده است و با کوچک‌ترین ضربه‌ای، دچار آسیب می‌شود.

♦ فرو رفتن مجدد ناخن در گوشت: هرگز تصور نکنید که با کشیدن ناخن شست فرو رفته در گوشت، دیگر همه چیز تمام شده است. اگر از خود مراقبت نکنید، کفش‌های تنگ بپوشید یا ناخن‌های خود را به شکل نادرستی کوتاه کنید، باز هم احتمال فرو رفتن ناخن در گوشت وجود دارد. پس اگر می‌خواهید

چنین اتفاق ناخوشایندی را دوباره تجربه نکنید، سبک زندگی خود را تغییر دهید. باید هنگام پیاده‌روی و خرید از کفش‌های استاندارد استفاده کنید تا هیچ‌گونه فشاری به ناخن‌های پا وارد نشود. همچنین در هنگام استفاده از کفش، حتماً جوراب‌های نخی بپوشید تا آلودگی‌ها نتوانند در محیط پا رشد کنند و زمینه را برای رشد باکتری‌ها و میکروب‌ها فراهم کنند.

مراقبت‌های بعد از کشیدن ناخن شست پا برای رویش مجدد ناخن

♦ مصرف بیوتین: شاید شما نیز از این موضوع اطلاع داشته باشید که بیوتین یکی از انواع ویتامین‌های B است که بدن ما به آن نیاز دارد. یکی از ویژگی‌های بیوتین تبدیل غذای مصرفی به انرژی است. علاوه بر این، پزشکان بیوتین را به عنوان یک مکمل عالی برای تقویت مو و ناخن می‌دانند. تحقیقات نشان‌دهنده آن است که اگر شما در طول روز از مواد غذایی حاوی بیوتین یا مکمل‌های آن استفاده کنید، ناخن‌های شما به خوبی تقویت شده و دیگر آسیب نمی‌بینند.

♦ نظافت ناخن‌ها: اگر می‌خواهید ناخنی که به تازگی کشیده‌اید دوباره و به سرعت رشد کند، باید به نظافت ناخن‌های پای خود بیش از پیش اهمیت دهید. شما باید ناخن‌های خود را از قرار گرفتن در معرض آلودگی‌ها و هر آنچه باعث ایجاد التهاب و عفونت در آنها می‌شود در امان نگه دارید. اگر پزشک برای شما ضد عفونی‌کننده ناخن تجویز کرده است، حتماً سر ساعت از آن استفاده کنید.

♦ تغذیه سالم: هیچ چیز به اندازه تغذیه سالم نمی‌تواند برای رشد مجدد ناخنی که کشیده‌ایم، راهگشا باشد. بنابراین تا جایی که می‌توانید از مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها و چربی‌های سالم استفاده کنید. فراموش نکنید غذاهایی که مصرف می‌کنید، باید سرشار از انواع ویتامین و مواد معدنی مانند آهن و روی باشند.

♦ محصولات مراقبت از ناخن: این روزها در داروخانه‌ها می‌توانید محصولات مراقبت از ناخن فراوانی پیدا کنید که نقش مهمی در تقویت و رشد ناخن‌ها ایفا می‌کنند. روغن‌های مخصوص ناخن یا پوشش‌هایی که برای جلوگیری از آسیب دیدن ناخن طراحی شده‌اند، از جمله این محصولات به شمار می‌روند.

♦ صبر و زمان: در نهایت این موضوع را فراموش نکنید که ناخن شما، برای آنکه دوباره رشد و حالت طبیعی پیدا کند، نیاز به زمان دارد. بنابراین باید صبور باشید و در تمام روزهایی که منتظر رشد مجدد ناخن خود هستید، مراقبت بعد از کشیدن ناخن شست پا را جدی بگیرید. علاوه بر این باید هر نوع تغییر غیر عادی ناخن پای‌تان را به پزشک اطلاع دهید. به این صورت پزشک می‌تواند احتمال وجود هر نوع عفونت یا مشکلی را تشخیص دهد و به موقع برای درمان آن اقدام کند.

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 افضل پور کرمان. پاییز 1403

034 31328143

