

کد مستند:
GCC-PA-112-05



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

میخچه

تهیه کننده: نجمه مهرزاد

منبع: **ertrand Richet**

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



چه افرادی بیشتر به میخچه مبتلا می شوند:

میخچه در میان زنان شایع تر از مردان است. زن ها به دلیل پوشیدن کفش های نوک تیز و پاشنه بلند و تحت فشار قرار گرفتن پاها و انگشتان بیشتر به این ضایعه مبتلا می شوند، این ضایعه معمولا با درد و تورم همراه است.

پوشیدن کفش های تنگ یا شل هم به دلیل سایش پا با کفش ممکن است باعث بروز میخچه شود.

افرادی که دچار ناهنجاری های استخوانی هستند هم در معرض خطر ابتلا به میخچه قرار دارند.

افراد دیابتی در مقابل مشکلات پوستی بسیار آسیب پذیرند و به سرعت از این ناحیه دچار درد سر می شوند. پس توصیه می شود این افراد از کفش های مناسب و اندازه پای خود استفاده کنند و همیشه مراقب بهداشت پای خود باشند.

علاوه بر این، ورزشکاران از جمله فوتبالیست ها، کوهنوردان و نیز کسانی که دچار انحراف کف پا هستند، استعداد بیشتری برای ابتلا به میخچه دارند.

تعریف میخچه:

پوست یکی از حساس ترین مناطق بدن به شمار می رود. و با کوچک ترین فشاری، عکس العمل نشان می دهد و این واکنش ها به صورت های مختلفی همچون تورم، قرمزی و تاول بروز می کنند. میخچه هم به عنوان یک ضایعه پوستی، نوعی واکنش طبیعی بدن برای حفاظت از خود است. گاهی توجه نکردن به پوشش و حفظ بهداشت پاها که قلب دوم ما هستند، می تواند باعث ایجاد ناراحتی و درد در آن ناحیه شود. میخچه ضایعه ای پینه ای شکل از پوست مرده است که معمولا در سطوح نازک و بدون موی پوست به خصوص در قسمت پشتی پنجه پا یا انگشتان، یا در قسمت ضخیم تر پوست کف دست و پا ایجاد می شود. میخچه زمانی به وجود می آید که فشار وارده بر پوست حالتی محدوده با مرز مشخص به شکل دایره یا بیضی در پوست ایجاد کند که مرز آن کانون فشار است و به مرور زمان گسترده می شود. اگر تحریک به طور مستمر روی بافت های تولید کننده میخچه ادامه یابد، حتی پس از حذف آن پوست مجددا تولید میخچه میکند. مکانی که میخچه ایجاد می شود، باعث ایجاد میخچه های نرم و سخت می شود. انواع سخت معمولا در سطوح خشک و مسطح پوست و انواع نرم آن بین انگشت های نزدیک ایجاد می شوند

چه کنیم تا به میخچه مبتلا نشویم:

میخچه از آن دسته از بیماری‌هایی است که اگر مراقب باشید هیچ وقت به سراغتان نمی‌آید .
میخچه در اثر قرار گرفتن در معرض فشار و سایش ایجاد می‌شود پس در اولین قدم سعی کنید از پوشیدن کفش‌های تنگ و نوک تیز و پاشنه بلند خودداری کنید .
همیشه جوراب مناسب به پا کنید و پاهای خود را با نرم‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌ها نرم نگه دارید . شستن مرتب پاها و خشک کردن آن‌ها را فراموش نکنید . این راهکارها شاید در ظاهر بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر برسند، ولی نقش بسیار موثری هم در پیشگیری و هم در درمان میخچه دارد .

درمان‌های مناسب میخچه کدام است:

در صورت باقی ماندن میخچه و دردناک شدن آن، باید به پزشک مراجعه کنید تا از خطر عفونت آن جلوگیری کنید . پزشک در مرکز درمانی میخچه را در شرایط استریل با استفاده از چاقوی جراحی یا با استفاده از کوتریزاسیون بر می‌دارد . این کار باید توسط افراد متخصص انجام شود، چون انجام آن توسط افراد ناوارد، باعث عفونت و عود مجدد میخچه می‌شود .
البته در کنار همه این‌ها، اصلاح راه رفتن، استفاده از کفش مناسب و رعایت بهداشت پاها هم به درمان میخچه کمک می‌کند .
با تمام این حرف‌ها، گاهی برخی از افراد ترجیح می‌دهند با این ضایعه کنار بیایند . البته درست است که میخچه برای سلامتی انسان خطری ندارد، ولی به مرور زمان می‌تواند دردناک شده و باعث ناراحتی فرد شود . علاوه بر این، در صورتی که پس از مدتی، درمان صورت نگیرد، با ضخیم شدن پوست، به تدریج بدن، محل میخچه را بیگانه تلقی می‌کند و باعث ایجاد زخم‌هایی در آن ناحیه می‌شود و در نهایت منجر به عفونت آن می‌گردد . پس بهتر است تا کار به جاهای وخیم تر نرسیده است، دست به کار شوید

مراقبت‌های بعد از عمل:

برداشتن پانسمان ۴۸ روز بعد از عمل
کشیدن بخیه‌ها ۷ روز بعد از عمل
مراجعه به درمانگاه ۷ روز بعد از عمل
مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و مسکن طبق نظر جراح
به مدت سه روز
از راه رفتن بر روی پای جراحی شده خودداری کنید.

