

توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

پیشگیری و کمک به رفع تاول پا

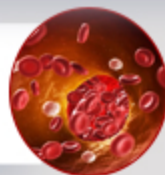
اربعین

جوراب نخی استفاده کنید
که عرق پا را جذب کند



استفاده از کفش راحتی که تهویه خوبی داشته باشد
و اگر پا دچار عرق زیاد شد، کفش را تعویض کنید

در زمان استراحت پاها را کمی بالاتر قرار دهید
که جریان خون در پاها بهتر انجام شود



پاها را مرتب بشویید. قبل و بعد از پیاده روی پاها
را با روغن گلسرخ ماساژ دهید

تاوول های ایجاد شده را خشک و تمیز
نگه دارید و آنها را نترکانید



اگر تاوول پا ترکیده باشد؛ برای کاهش سوزش زخم
پا را با گلاب بشویید

در صورت ترکیدن تاوول و ایجاد عفونت حتما برای
پانسمان آن به مراکز درمانی مراجعه کنید

