



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت دهان و آموزش پرورشی
دفتر طب ایرانی و مل

شماره
۳



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت دهان و آموزش پرورشی
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت دهان و آموزش پرورشی
مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی

توصیه های طب ایرانی در سفر اربعین

پیشگیری و کمک به رفع تاول پا

الراجم

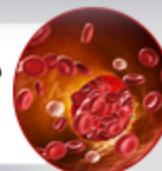
جوراب نخی استفاده کنید
که عرق پا را جذب کند



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



تاول های ایجاد شده را خشک و تمیز
نگه دارید و آنها را نتر کانید



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

در صورت ترکیدن تاول و ایجاد عفونت حتماً برای
پانسمان آن به مراکز درمانی مراجعه کنید

