



تاریخ
۱۳
فروردین
۱۴۰۰
دوشنبه

# طریح

## روزنامه

## پادرد

پروفسور بیژن فروغ

بروز درد پا پس از آسیب‌دیدگی امر شایعی است، اما این درد می‌تواند به دلیل برخی عارضه‌ها یا دلایل غیرروماتییک (غیرضربه‌ای) نیز رخ دهد. درد پاها می‌تواند ناشی از آسیب یا التهاب در هر کدام از ساختارهای موجود در پا، شامل استخوان‌ها، مفاصل، عضلات، تاندون‌ها، لیگامنت‌ها (رباط‌ها)، رگ‌های خونی، عصب‌ها و پوست، باشد. معمولاً، التهاب بافت‌ها دلیل درد پا است. همچنین ممکن است که درد از بخش‌های دیگر بدن منتشر شده و در پاها احساس شود. بیماری‌های مزمن پشت نیز می‌توانند باعث درد

و بی‌حسی در پاها شوند. آنوریسم‌های آنورت شکمی و آنوریسم شریان ایلیاک نیز می‌توانند باعث احساس درد در پاها شوند. لخته شدن خون در پاها رگ‌های بزرگ موجود در شکم هم دلیل دیگری برای بروز علائم یادرد است. در ادامه به بحث علائم و نشانه‌ها و درمان پادرد می‌پردازیم. علائم درد پا، بسته به دلایل و شرایط بیمار، به صورت‌های مختلفی بروز می‌کنند. درد به وجود آمده می‌تواند حالات متفاوتی از جمله شدید، مبهم، سنگین، ثابت و یکنواخت یا سوزان داشته باشد. این درد می‌تواند دائمی یا مقطعی بوده یا با فعالیت یا استراحت بدتر یا بهتر شود. همچنین بسته به دلیل درد، ممکن است علائم دیگری نیز وجود داشته باشد.

اغلب می‌توان درد عضلات و مفاصل را با لمس کردن احساس کرده یا امتحان نمود، به این معنی که لمس ناحیه دردناک باعث بروز مجدد یا تشدید درد می‌شود. البته، درد می‌تواند از بخشی به بخش‌های دیگر بدن منتشر شود که این می‌تواند باعث سردرگم شدن بیمار و پزشک شود. برای مثال، گاهی اوقات مشکلات مفصل ران ابتدا یا درد زانو نمایان می‌شوند؛ این وضعیت خصوصاً در کودکان قابل مشاهده است و به همین دلیل هرگاه

کودکی می‌لنگد یا از ناحیه زانو ابراز ناراحتی می‌کند باید مفصل رانش هم بررسی شود. در بعضی از انواع آرتریت و آسیب‌ها، با گرم شدن مفصل در طول فعالیت، درد به تدریج فروکش می‌کند، البته در مواردی هم استفاده کردن از مفصل باعث بدتر شدن درد می‌شود.در بیماریان مبتلا به لنگش با انجام تمرینات ورزشی درد بروز می‌کند و همچنان که در طول زمان رگ‌های خونی تنگ‌تر می‌شوند، مقدار فعالیت مورد نیاز برای بروز درد کمتر می‌شود. معمولاً، این نوع درد با استراحت از بین می‌رود. با پیشرفت کین بیماری، کار به جایی می‌رسد که بیمار حتی در حالت استراحت هم از وجود درد شکایت می‌کند و برای بروز درد نیازی به فعالیت یا ورزش نخواهد بود. معمولاً در افرادی که به خاطر وجود یک لخته خونی دچار ایسکمی (کاهش خون‌رسانی به بافت‌ها) می‌شوند درد که به صورت حاد شروع شده و شدید است، تمامی بخش‌های پایین‌تر از محل انسداد شریان ران درگیر می‌کند. این وضعیت می‌تواند باعث بی‌حسی یا فلج شود. گاهی اوقات بدن می‌تواند به تنهایی لخته خون را حل کند و با جریان یافتن مجد

خون، درد هم از بین می‌رود؛ اما، در اغلب موارد-پرای حل کردن یا برداشتن لخته جهت جلوگیری از دست دادن پا، باید فوراً به اورژانس مراجعه کرد. افراد مبتلا به نوروپاتی معمولاً درد خود را یک احساس سوزش توصیف می‌کنند، در حالی که مبتلایان به سیاتیک دردشان را شدید و مشخص (تیر کشیدن) توصیف می‌کنند. بیماری سیاتیک همچنین می‌تواند باعث تغییر حس در امتداد مسیر ریشه عصب ملتهب شود.

علت‌ها و دلایل
**علل ناشی از ضربه**
ضربه (تراوما) قابل تشخیص‌ترین دلیل درد پا و درد ران پا است. سقوط‌ها و آسیب‌های ناشی از پیچش می‌توانند به استخوان‌ها، عضلات و مفاصل یا یا ترکیبی از هر سه آن‌ها آسیب برسانند. درد پشت ناشی از آسیب می‌تواند باعث التهاب عصب سیاتیک و در نهایت بیماری سیاتیک شود. آسیب ناشی از استفاده بیش از اندازه که باعث بروز درد می‌شود را می‌توان برابر با چندین آسیب ضربه‌ای کوچک در نظر گرفت که در طول یک بازه زمانی طولانی رخ می‌دهند.

**علل ناشی از آسیب**
– شکستگی‌ها
– درد ساق پا: آسیبی است به دلیل استفاده بیش از اندازه به استخوان درشت نی یا استخوان ساق وارد می‌شود. به این عارضه سندروم استرسی ساق یا نیز گفته می‌شود. دلایل اصلی بروز آن دودیدن و پریدن هستند.
– پارگی و کشیدگی تاندون و لیگامنتها: آسیب وارده به یک لیگامنت که مناسب التهاب جلوگیری می‌کنند نیز وجود داشته باشند.

**دلایل دیگر درد پای غیرتراوماتیک**

– درد مفصل: درد مفصل، علاوه بر آسیب‌های موضعی می‌تواند به دلیل عارضه‌هایی که باعث التهاب و تورم می‌شوند نیز بروز کند. برخی از دلایل شایع در مفصل عبارتند از: آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی)، نقرس، عفونت و خونریزی در مفصل.

– درد عضله: درد عضله یا میالژیا (میو+عضله+الوژیا=درد) یکی از دردهای شایع بوده و می‌تواند به دلیل استفاده بیش از حد (تراوماى ملایم) یا به دلیل گسترش درد یک عفونت رخ دهد.

– گرفتگی عضلات: گرفتگی عضلات باعث درد زیادی می‌شود. این وضعیت می‌تواند به دلیل تحت کشش قرار نگرفتن عضلات یا عدم تعادل بین الکترولیت‌های موجود در جریان خون رخ دهد. برای آنکه عضلات به خوبی کار کنند، باید مقادیر مناسبی از کلسیم، سدیم و پتاسیم جذب بدن شود. عضلات پشت ساق و مچ پا بیش از سایر عضلات مستعد گرفتگی هستند، خصوصاً در شب.

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

# این شماره: دلایل درد پا

صفحه
۶
شماره
۳۰۶۶
سال
بیست و هفتم

## درد در نقاط مختلف پا

**دکتر سیروس مؤمن زاده- متخصص درد**



**درد تمام پا نشانه چیست؟**

همیشه آسیب‌دیدگی اولین گمان برای درد پا است. چیزی مثل شکستگی استخوان کاملاً واضح است، چون معمولاً به‌دنبال یک حادثه روی می‌دهد. پارگی یا کشیدگی ماهیچه هم همین‌طور؛ اما آسیب ناشی از کار بیش از حد به‌تدریج ظاهر می‌شود. از جمله این ناراحتی‌ها چیزی است به نام «کشیدگی پا» که در ورزشکاران زیاد دیده می‌شود. کشیدگی پا اصطلاحی کلی برای دردهای شدید پا در اثر کار بیش از حد آن است. در واقع، کشیدگی یا چیزهایی مثل شکستگی، التهاب وتر، یا التهاب بافت در برگزیده ماهیچه‌های پا است. کشیدگی پا علل مختلف دارد. از جمله دودیدن روی سطوح سخت، پوشیدن کفش نامناسب، گرم نکردن بدن و تمرین‌های سخت ورزشی.

با هدف انواعی از بیماری‌های دردناک سیاهرگ و سرخرگ‌ها نیز هست. التهاب سیاهرگ همراه با لخته شدن خون در آن احساس سنگینی و درد و سوزش زیرپوست را ایجاد می‌کند. در نوع سطحی این بیماری قرمزی مختصر پوست دیده می‌شود که اهمیت ایجاد می‌کند. در نوعی سطحی این بیماری قرمزی مختصر پوست دیده می‌شود که اهمیت چندانی ندارد؛ اما در نوع عمقی آن ممکن است زخم‌های پوستی هم دیده شود و لخته خون درون رگ در صورت کنده شدن می‌تواند به رگ‌ها رسوب رفته و مرگبار شود.

علاوه بر اینها، جریان ناکافی خون ناشی از سخت شدن سرخرگ‌های پا ممکن است به لنگیگند متناوب منجر شود. فرد مبتلا هنگام راه‌رفتن احساس مبهم گرفتگی ماهیچه می‌کند (چون ماهیچه نیاز به خون اکسیژن‌دار بیشتر دارد) و این حالت پا استراحت از بین می‌رود. لنگیگند متناوب که نسبتاً شایع است، معمولاً پا را گرفتار می‌کند، اما گاهی در ران هم دیده می‌شود. به‌طور نادر، مشکل گردش خون ناشی از نازک شدن دیواره سرخرگ پشت زانو است.

درد پا امکان دارد از جایی غیر از پا، مخصوصاً از ستون مهره‌ها، سرچشمه بگیرد. «ناهنجاری صفحات بین مهره‌ای یا ستون فقرات «مثل تورم یا عفونت» ممکن است با درد پا و بدون درد پشت خود را نشان دهد.

درد سیاتیک یکی از شایع‌ترین این نوع درد است. عصب سیاتیک از ستون مهره‌ها به پا می‌رود؛ و نشستن طولانی روی یک چهارپایه سفت یا محکم بستن یک کمربند باعث فشردن قسمت بالای عصب شده و در پا ایجاد درد می‌کند. خود پا هم ممکن است گرفتار فشردگی عصب شود که ایجاد سوزش، گزگز، کرختی و ضعف شود. این نوع درد اغلب در کسانی دیده می‌شود که به‌مدت طولانی می‌نشینند، می‌ایستد، چمباتمه می‌زنند، یا زانو تپ می‌زنند.

بالاخره علت درد ممکن است در استخوان باشد. مثلاً التهاب مغز استخوان عفونت استخوانی همراه با درد شدید است.

**درمان درد تمام پا**

علائم ران با دقت بررسی کنید. ببینید چه چیز درد پای شما را بدتر و چه چیز آن را بهتر می‌کند. مخصوصاً به‌نوع فعالیتی که بر شدت یا طول مدت درد مؤثر است توجه کنید. اگر حرکت دادن مداوم یا مکرر پا جزئی از کار شما است، بهتر است در فواصل کاری استراحت کنید. پا را خنک کنید. گذاشتن کیسه یخ بر روی پا برای چند روز تسکین درد ناشی از آسیب‌دیدگی مؤثر است. هر بار تکه‌های یخ را در حوله‌ای پیچیده و به‌مدت ۱۵ دقیقه روی ناحیه دردناک بگذارید؛ اما فقط در دردهای ناشی از آسیب‌دیدگی یخ به‌کار ببرید، چون یخ درد بیماری‌های عروقی را تشدید می‌کند.

پا را ببندید. بانددچی کسانان درد و تورم ماهیچه‌های چهار سر و کشنده ران که در جلو و پشت ران قرار دارند تسکین می‌دهد. برای تسکین درد التهاب همراه با لخته سیاهرگی پوشیدن جوراب وارسی خوب است. پوشیدن زانوبند ممکن است رگ‌ها را فشرده و با کم کردن جریان خون درد پا را بیشتر کند.پا را بلند کنید. بالا گرفتن پای آسیب دیده مایع جمع شده در آن تخلیه کرده و درد و تورم را کم می‌کند. این کار سنگینی دردناک ناشی از التهاب همراه با لخته سیاهرگی را نیز کاهش می‌دهد.

پا را گرم کنید. گرم کردن ملایم پادرد ناشی از گرفتاری‌های عروقی مثل التهاب همراه با لخته سیاهرگی را تسکین می‌دهد؛ اما تا سه روز بعد از آسیب‌دیدگی پا را گرم نکنید، چون این کار تورم آن را بیشتر می‌کند.

**پیشگیری از درد پا**

اگر درد پا مرتباً شما را آزار می‌دهد، می‌توانید از شروع آن جلوگیری کنید. پا را مثل قلب بدانید. همان طرز زندگی که از حمله قلبی جلوگیری می‌کند، دردهای عروقی پا را هم مانع می‌شود. سیگار نکشید، چربی نخورید و وزن کم کنید. ورزش منظم، مخصوصاً پیاده‌روی، جریان خون پاها را به‌خوبی حفظ می‌کند.

ورزش خود را تغییر دهید. کسانی که دچار کشیدگی پا هستند باید فعالیتی را که باعث درد می‌شود (که غالباً دودیدن است) کنار بگذارید و به ورزش ملایم‌تری مثل دوچرخه‌سواری یا شنا روی آورند.

شکم را ورزش دهید. راست نشستن و کارهایی که ناحیه‌شکم را ورزش می‌دهند خستگی و ناراحتی کمر را هم کاهش داده و درد پای ناشی از آن را تسکین می‌دهد.

جیب خود را خالی کنید. گذاشتن کیف پول در جیب عقب شلوار



# سلامت

می‌تواند باعث درد سیاتیک شود. بستن کمربند سفت و شلوار تنگ هم عصب سیاتیک را تحریک می‌کند.

بالشتک بگذارید. بالشتک زانو و صندلی‌های بالش‌دار درد ناشی از سطوح سخت و فشار بر عصب سیاتیک را مانع می‌شوند.

**چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟**

– درد بیش از سه روز دوام دارد.

– کرختی، سردی، یا ضعف هم در پاها احساس می‌شود.

– درد هم در ساق و هم در ران است.

– تغییر رنگ پوست، زخم یا برآمدگی نرم زیرپوست احساس می‌شود. – به‌دنبال ضربه، تورم و تغییر رنگ دیده می‌شود، یا احتمال آسیب دیدن استخوان می‌دهید.

– آسیب ناشی از کار زیاد بعد از سه هفته خوب نمی‌شود.

**درد پا**

زردپی پشت پا بلندترین زردپی بدن است به علت کمبود ذخایر خون

و فشارهایی وارده، در معرض آسیب قرار می‌گیرد. افزایش سن و افزایش ورزش‌ها بخصوص ورزش‌های تند و سریع، احتمال ضربه و جراحات‌های وارده به زردپی را می‌افزاید .

درد زردپی پشت پا به عنوان علامتی هشداردهنده برای بالا بودن ارثی کلسترول است که احتمال بیماری‌های قلبی را می‌افزاید.

بنا به گزارش سالانه بیماری‌های رماتیسم: ارتباط بین درد زردپی پشت پا‌شنه و میزان کلسترول بالا HEFH به تشخیص سریع ناتوانی‌های قلبی کمک می کند .

دکتر پاول درینگتون از بیمارستان رویال منچستر خاطرنشان کرد، بالا بودن کلسترول یکی از بیماری‌های متعارف ژنتیکی در آمریکا و اروپا است که حدوداً ۱ نفر در ۵۰۰ نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. او تشریح کرد: این ناشی از جوش ژنی است که کنترل زدودن کلسترول را از گردش خون برعهده دارد.

میزان کلسترول از زمان تولد دو برابر شده و درمان نمی‌شود تا در ستین پایین منجر به انسداد شرایین و بیماری‌های قلبی می‌شود.به همین دلیل تشخیص و درمان سریع، بسیار مهم است .

یکی از دلایل وخیم این شرایط به این دلیل است که کلسترول تنها در رگ‌ها رسوب نمی‌کند بلکه در محل‌های اصلی مثل زردپی‌ها هم ذخیره می‌شود و ممکن است منجر به متورم و التهاب دردناک زردپی پشت پا‌شنه شود. دورینگتون و همکارانش در ۱۳۳ بیمار بروز درد زردپی پشت پا‌شنه را یکی از علائم نخست تشخیص کلسترول قرار دادند. از بین افرادی که روی آن آزمایش‌های صورت گرفت ۶۲ نفر در مقایسه با ۷ نفر مابقی یعنی ۲۷ درصد در مقابل ۷ درصد از بیماران، در یک یا جفت پا‌شنه‌ها، درد پا‌شنه را که حدود ۳ روز طول می‌کشد، احساس کرده‌اند.

مطالعات نشان می‌دهد درد پا‌شنه که حدوداً ۳ روز طول بکشد ۶/۷۵ برابر بیشتر در افراد بیمار HEFH یعنی افراد کلسترول بالا رخ می‌دهد. تمام افرادی که به علت درد پا‌شنه به پزشک مراجعه می‌کنند حتماً میزان کلسترولشان را اندازه بگیرند.

**درد قوزک**

**چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟**

– قوزک پا می‌تواند ایده است و به‌قدری درد می‌کند که هنوز بعد از ۲۴ ساعت نمی‌توب روی آن تکیه کرد.

– درد ربطی به آسیب‌دیدن قوزک ندارد و بیش از چهار روز طول کشیده‌است.

– اگر بعد از آسیب‌دیدگی، علاوه بر درد، قوزک ورم دارد یا کبود شده است یا تب دارید یا احساس می‌کنید قوزک حالت طبیعی ندارد، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

**درد قوزک نشانه چیست؟**

ما قوزک را حمال بار بدن کرده‌ایم و آن را مجبور به تحمل وزن بدن، طی کردن مسافت‌های طولانی و چرخیدن و خم شدن در هر جهت می‌کنیم؛ اما با فشار آمدن بیش از حد به قوزک «که مثلاً در هنگام ورزش کردن روی می‌دهد» فریاد کمک آن بلند می‌شود. در بعض موارد، این فریاد مانند فریاد از درد است.شایع‌ترین آسیب‌دیدگی‌ها ناشی از چرخاندن قوزک به‌طرف بیرون پا است. این چرخیدگی می‌تواند فشار زیادی بر رباط‌های نگاهدارنده قوزک وارد کرده و باعث پیچ‌خوردگی هم‌پا شود. یا ممکن است ماهیچه‌ای را پاره کرده یا استخوانی را بشکند. هر کدام از این آسیب‌دیدگی‌ها می‌توانند ورم زیاد، تغییر رنگ و کاهش حرکت را همراه یا درد شدید ایجاد کند.

چرخیدگی تنها آسیب‌رسان قوزک نیست. کار کشیدن بیش از حد از آن مثل راه رفتن، ایستادن و بالا رفتن زیاد و نیز زیاد خم کردن قوزک می‌تواند به التهاب و تراهایی منجر شود که ماهیچه‌ها را به استخوان‌های قوزک و ساق وصل می‌کنند. یکی از نواحی مستعد آسیب وتر آشیل است که از پا‌شنه پا تا پشت قوزک امتداد دارد. وتر آشیل به‌آسانی کشیدگی پیدا کرده یا پاره می‌شود، مخصوصاً اگر به اندازه کافی انعطاف‌پذیر نباشد. کار کشیدن زیاد هم می‌تواند باعث التهاب کیسه زلالی (کیسه پر از مایعی در پشت پا‌شنه که مثل یک بالشتک محافظ است) گردد.

قوزک از راه‌های دیگری هم آزرده می‌شود. کشش گشاد یا تنگ ممکن است باعث درد قوزک در هنگام چرخاندن پا یا در اثر تماس با سطح سفت آن شود. پوشیدن کفش نامناسب برای کاری که انجام می‌دهید نیز فشار زیادی بر مفصل مچ پا وارد می‌کند.

چند بیماری نیز باعث درد قوزک می‌شوند. نقرس «درد شدید ضربانی و التهاب مفصل در اثر رسوب بلورهای اسید اوریک» اغلب قوزک را گرفتار می‌کند. تیزی استخوان، قطعات جدا شده استخوان یا غضروف، التهاب شبه روماتیسمی مفاصل و نقص گردش خون و آسیب عصب نیز دیگر آزاردهندگان قوزک هستند.

**درمان درد قوزک**

درد قوزک چیزی نیست که سرسری گرفته شود. اگر بعد از آسیب‌دیدگی درمان مناسب انجام نشود، یا در درمان تأخیر شود، ممکن است گرفتاری‌های مختلفی بروز کند. در اینجا پیشنهادهایی برای تسکین درد ارائه می‌گردد.

اصول چهارگانه را رعایت کنید. استراحت، یخ گذاشتن، بستن و بالا گرفتن قوزک اولین کارهای بعد از آسیب‌دیدگی قوزک و بیشتر گرفتاری‌های دردناک آن است.