

نگاهی به شایع ترین بیماری‌های مربوط به پا به بهانه قرار گرفتن در آستانه روز جهانی «سلامت پا»

## پا از سلامت پرده برمی‌دارد!

کار به مرور زمان پاها را در معرض آسیب‌های متعدد قرار می‌دهد که با بالا رفتن سن، بسیاری از آنها طبیعی محسوب می‌شوند اما عادت‌های اشتباه در زندگی روزی باعث شده این آسیب‌ها از سنین پایین تر و با شدت بیشتری بروز پیدا کنند. آسیب‌های ناحیه پا با ایجاد درد و فشارهای نامناسب از فعالیت بدن می‌کاهند و باعث افزایش وزن و در نهایت بیماری‌های قلب و عروق و سایر ارگان‌ها می‌شوند. البته پاها فقط برای راه رفتن و سر پا نگه داشتن بدن خلق نشده‌اند، بلکه آنها می‌توانند مانند یک تابلوی اعلانات عمل کنند و خبر از بیماری‌های احتمالی و مشکلات داخلی بدن بدهند. صفحه «تقویم سلامت» این هفته به بهانه قرار گرفتن در آستانه روز جهانی سلامت پا به اهمیت این عضو از بدن و انواع بیماری‌های مرتبط با آن می‌پردازد.

شنبه ۹ ژوئن مصادف با ۱۹ خردادماه، روز جهانی «سلامت پا» نامگذاری شده است. پاها از مهم ترین اعضای دستگاه اسکلتی - عضلانی بدن هستند که با فراهم آوردن امکان فعالیت، تحرک و ورزش به سلامت همه اندام‌های بدن کمک می‌کنند. اگر چه واژه «پا» معمولاً برای اشاره به کل اندام تحتانی به کار می‌رود، از لحاظ

آناتومی پا به قسمتی گفته می‌شود که پایین تر از مچ قرار گرفته و مجموعه پیچیده‌ای از استخوان‌ها، مفاصل، رباط‌ها و عضلات را شامل می‌شود. این عضو در طول روز، وزن بدن و فشارهای زیادی را متحمل می‌شود. طبق مطالعات انجام شده، هر فرد به طور متوسط روزانه ۱۰ هزار قدم و سالانه ۳ میلیون قدم برمی‌دارد و در هر قدم، ۲ تا ۳ برابر وزن خود را روی پاها می‌اندازد. این

### نگاه متخصص ارتوپدی

## کی برویم دکتر؟

**۱. هالوکس والگوس:** هالوکس والگوس نوعی تغییر شکل در انگشت شست است که بیشتر در خانم‌ها و سنین ۲۵ تا ۳۵ سالگی دیده می‌شود. این بیماری بر اثر استفاده از کفش نامناسب ایجاد می‌شود و با ایجاد درد و ناراحتی بر کیفیت زندگی فرد تاثیر می‌گذارد. در واقع هالوکس والگوس باعث می‌شود شست پا به سمت بیرون بچرخد و یک برجستگی در قسمت داخلی پا ایجاد شود. این برجستگی در اثر تماس با کفش و دیگر پوشش‌های پا دچار التهاب و درد می‌شود و محدودیت حرکتی در مفصل ایجاد می‌کند. در نهایت نیز می‌تواند منجر به بروز آرتروز در مفصل مورد نظر شود. از طرف دیگر می‌تواند در انگشت دوم پا نیز تغییراتی ایجاد کند و باعث دردناک شدن آن شود. در مجموع، این بیماری ایستادن و راه رفتن را برای فرد با مشکل مواجه می‌کند. عامل ایجادکننده آن نیز واحد و مشخص نیست اما ثابت شده استفاده از کفش‌های تنگ، پاشنه بلند و نامناسب در پیشرفت آن موثر هستند. با این حال نمی‌توان گفت کفش در ایجاد این بیماری نقش اصلی را ایفا می‌کند زیرا در جوامع بدوی حتی بدون استفاده از کفش نیز هالوکس والگوس در بعضی افراد دیده شده است. افراد دچار هالوکس والگوس برای بهبود درد و وضعیت پای خود می‌توانند از کفش‌هایی با رویه نرم، کفی‌های مناسب و سایر روش‌های غیر جراحی کمک بگیرند. در صورت عدم بهبود نیز می‌توان برحسب شدت و نوع انحراف شست از روش‌های مختلف جراحی استفاده کرد.

**۲. صافی کف پا:** قوس کف پای معمولاً تا قبل از ۳ سالگی وجود ندارد و با چربی پر شده است. پس از ۳ سالگی به تدریج این قوس ایجاد می‌شود و تا حدود ۸ سالگی و حداکثر ۱۰ سالگی به طور کامل تشکیل خواهد شد. بنابراین احتمال تشکیل آن بعد از ۱۰ سالگی بسیار کم است. همان‌طور که ارگان‌های مختلف بدن هر فرد با فرد دیگر متفاوت است، میزان طبیعی قوس کف پا نیز در افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد. بنابراین هرگونه صافی در کف پا غیر طبیعی محسوب نمی‌شود. این قوس ممکن است در بعضی افراد به صورت طبیعی کمتر از دیگران باشد اما مشکلی برای فرد ایجاد نکند. در واقع قوس کف پا زمانی غیر طبیعی تلقی می‌شود که علامت‌دار شود و در ناحیه کف پا، مچ یا بالاتر درد و ناراحتی ایجاد کند. البته کودکان معمولاً به خوبی متوجه درد ناشی از صافی کف پا نمی‌شوند اما هنگام فعالیت و بازی، زودتر از همسالان خود دچار احساس خستگی در پا می‌شوند. این افراد باید برای معاینه و دریافت درمان مناسب به پزشک مراجعه کنند. علائم ناشی از صافی کف پا در بیشتر موارد با درمان‌های غیر جراحی و تجویز کفی و صندل‌های مناسب بهبود پیدا می‌کنند. در موارد شدید نیز می‌توان با توجه به شدت، محل و نوع درگیری از اعمال جراحی کمک گرفت.

**۳. خار پاشنه:** پلانتار فاشیائیت یا التهاب فاشیای کف پا یکی از شایع ترین علل درد پاشنه است. فاشیای کف پا نسجی است که از استخوان پاشنه شروع می‌شود و تا نوک انگشتان ادامه دارد. این بافت به عجل مختلف مثل کفش‌های نامناسب، بیماری‌های روماتیسمی، اضافه وزن، ایستادن‌ها یا راه رفتن‌های طولانی و... می‌تواند در محل اتصال به استخوان پاشنه دچار ورم، درد و التهاب شود. درد ناشی از آن صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب یا در چند قدم اول بعد از مدتی نشستن و استراحت، بیشتر است اما بعد از کمی راه رفتن معمولاً کاهش می‌یابد. بسیاری از افراد به اشتباه گمان می‌کنند علت درد پاشنه پا، وجود یک برجستگی استخوانی در ناحیه پاشنه است. مطالعات نشان داده‌اند خیلی از افراد دچار التهاب فاشیای کف پا این برجستگی را ندارند. از طرف دیگر، بسیاری از افرادی که دارای این برجستگی استخوانی در ناحیه پاشنه هستند، التهاب فاشیا ندارند و هیچ دردی احساس نمی‌کنند. بنابراین به کار بردن اصطلاح خار پاشنه برای التهاب فاشیای کف پا نادرست است. این بیماری را می‌توان با روش‌های غیر جراحی، حرکت‌های کششی، استفاده از کفی، فیزیوتراپی، تزریق کورتون و در صورت لزوم جراحی تحت درمان قرار داد. ■

**دکتر رامین اسپندار**  
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران، فلوشیپ فوق تخصصی جراحی پا و مچ پا



پا آناتومی بسیار ویژه‌ای دارد. این ارگان باید دارای ثبات بالا و نظم در حرکات خود باشد تا بتواند وزن را به درستی به قسمت‌های بالاتر انتقال دهد. حفظ آناتومی طبیعی در پاها برای برخورداری از عملکرد درست سایر قسمت‌های بدن، لازم و ضروری است. حتی بعضی‌ها معتقدند پا، قلب دوم بدن انسان است. زمانی که انسان در حالت ایستاده قرار می‌گیرد، خون به علت نیروی جاذبه در بخش‌های تحتانی تجمع بیشتری پیدا می‌کند. برخورد پا با زمین حین راه رفتن باعث می‌شود پا هر قدم مقدار زیادی خون از اندام تحتانی به سیستم واسکولار بدن پمپاژ شود. به همین دلیل است که بعضی‌ها پا را به عنوان قلب دوم توصیف می‌کنند.

### کمک به حفظ سلامت پا با پوشش مناسب

یکی از مهم ترین نکات برای حفظ سلامت پا، استفاده از کفش‌های مناسب است. فرد باید در کفش خود احساس راحتی داشته باشد. بسیاری از کفش‌های موجود در بازار به ظاهر زیبا هستند اما در استفاده طولانی مدت، پا را آزار می‌دهند. کفش مناسب از بخش‌های مختلفی تشکیل می‌شود. این کفش باید حدود ۳ تا ۴ سانتی متر پاشنه داشته باشد. همچنین بخش جلویی آن نباید تنگ و کوچک باشد. پا با قرار گرفتن در کفش به شکل آن درمی‌آید. بنابراین کفش‌های تنگ و نوک تیز باعث می‌شوند استخوان‌ها به هم فشرده شوند. این کفش‌ها در ایستادن‌ها و راه رفتن‌های طولانی باعث ایجاد درد و عوارض می‌شوند. پاشنه‌های خیلی بلند نیز وزن بیشتری را به سر استخوان‌های کف پای وارد می‌کنند و باعث درد و ناراحتی در این استخوان‌ها می‌شوند. بنابراین هرگز نباید از این کفش‌ها برای مدت طولانی استفاده کرد. رویه کفش نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. این بخش باید محکم باشد و در عین حال اجازه تنفس پا را بدهد. یکی دیگر از نکات مهم برای حفظ سلامت پا، خودداری از راه رفتن با پای برهنه است. حتی در محیط منزل هم توصیه می‌شود افراد از پوششی مثل جوراب یا صندل استفاده کنند. رسیدگی به سلامت پا در بعضی گروه‌ها از جمله بیماران دیابتی یا مبتلایان به مشکلات عروقی و عصبی اهمیت بیشتری دارد. این افراد به دلیل کاهش حس پا باید دقت بیشتری در مراقبت از این عضو داشته باشند و ناخن‌های خود را حد کوتاه نکنند یا بیش از حد بلند نگه ندارند.

### به پزشک مراجعه کنید اگر ...

پا در حالت طبیعی باید ظاهری سالم داشته باشد و حین کار و فعالیت‌های روزمره باعث ایجاد درد نشود. هرگونه تغییر شکل یا ناراحتی در پا می‌تواند نشان‌دهنده وجود یک مشکل در این ارگان باشد؛ از مشکلات پوستی، عفونت‌های قارچی و فرورفتن ناخن در گوشت گرفته تا ناپایداری‌ها و ناهنجاری‌های مفاصل، آرتروز و شکستگی استخوانی. بیماری‌های پا می‌توانند علل بسیار متعددی داشته باشند. هرگونه مشکل یا ناراحتی در پا باید توسط پزشک تحت بررسی قرار گیرد تا درمان مناسب برای آن تجویز شود.

### آشنایی با ۳ بیماری شایع در پا

آناتومی پا و عملکرد آن با یکدیگر در ارتباط مستقیم هستند. اگر به هر علتی این آناتومی از حالت طبیعی خارج شود، بیومکانیک طبیعی پا مختل می‌شود و برای فرد عارضه ایجاد می‌کند. بیشتر بیماری‌های پا و مچ پا با خطرات جانی همراه نیستند اما همگی بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارند. به همین دلیل درمان مناسب و درست برای آنها اهمیت ویژه‌ای دارد. در ادامه با ۳ اختلال شایع در ناحیه پا و راه‌های درمان آنها آشنا خواهید شد:

### نگاه متخصص داخلی

## به معاینه پا اکتفا نکنید

به تمام افراد دیابتی توصیه می‌شود برای حفظ سلامت پا، قند خون خود را تحت کنترل نگه دارند و هر روز پاها را به طور کامل معاینه کنند. همچنین باید از کفش مناسب استفاده کنند و هر بار بعد از رسیدن به خانه پای خود را بشویند و خشک کنند. برای پیشگیری از خشکی پوست نیز می‌توانند پا را با کرم مرطوب کنند. این افراد نباید ناخن‌های خود را از انتها کوتاه کنند، بلکه باید اجازه دهند ناخن مقداری بلند شود و بعد تا سر انگشت آن را کوتاه کنند. در غیر این صورت ممکن است ناخن در گوشت فرو برود و باعث ایجاد زخم و عفونت شود.

### وقتی شست متورم، قرمز و دردناک می‌شود!

نقرس به دلیل افزایش سطح اسید اوریک در خون منبسط می‌شود. عوامل مختلفی از جمله مصرف بعضی داروها، رژیم غذایی نامناسب، زیاده‌روی در مصرف الکل، نارسایی کلیوی و اختلالات ژنتیکی در بروز این بیماری دخیل هستند. در نقرس، سطح بالای مونوسدیم اورات در بدن رسوب می‌کند. باتوجه به محل رسوب مونوسدیم اورات، نقرس می‌تواند علائم متفاوتی در اعضای مختلف بدن ایجاد کند. برای مثال رسوب در کلیه با ایجاد سنگ کلیه خود را نشان می‌دهد. رسوب در مایع مفصلی نیز با تهاجم توروفیل‌ها (سلول‌های التهابی خون) در مفاصل و التهاب و درد همراه است. در واقع یکی از نشانه‌های شایع و ابتدایی نقرس، درد و تورم در مفصل اول انگشت شست است. درگیری مفصلی نقرس تا ۲ هفته زمان می‌برد تا بهبود یابد. اغلب حملات آن نیز صبح‌ها به دنبال خوابیدن شروع می‌شوند.

### ریشه‌یابی احساس سرما یا گرما در پا

گروهی از بیماری‌ها می‌توانند بخشی از تظاهرات خود را با اختلال در حس دما در پا نشان دهند. برای مثال کم‌کاری تیروئید، نارسایی قلبی و تنگی عروق، می‌توانند با ایجاد اختلال در خون‌رسانی به انتهای پا موجب بروز حس سرما در پا شوند. این عارضه معمولاً با درمان بیماری زمینه‌ای برطرف می‌شود. البته علت حس سرما در پا خیلی اوقات ناشناخته است. احساس گرما در پا نیز می‌تواند به درگیری اعصاب حسی مربوط باشد. افرادی که برای مدت طولانی به دیابت مبتلا هستند اغلب هنگام غروب یا موقع خواب به علت درگیری اعصاب حسی دچار احساس داغی در پا می‌شوند، مانند آنکه پا روی زغال قرار گرفته باشد.

### گزگز و بی‌حسی خیر از اختلال عصبی می‌دهد

گزگز و بی‌حسی در پاها معمولاً ناشی از درگیری اعصاب حسی است. این درگیری می‌تواند در زمینه بیماری‌های مختلف مثل دیابت رخ دهد. برای علت‌یابی حس گزگز و بی‌حسی در پاها باید به الگوی آن دقت کرد. برای مثال درگیری عروق و اعصاب حسی در دیابت معمولاً با الگوی دستکش و جوراب رخ می‌دهد؛ یعنی بیمار علائم حسی را فقط در مناطقی تجربه می‌کند که با دستکش و جوراب پوشانده می‌شوند. درگیری اعصاب سیاتیک به علت دیسک کمردرد از دیگر دلایل بروز گزگز و بی‌حسی در پا است. این نوع درگیری معمولاً باعث حس گزگز در قسمت داخلی پا و شست پا می‌شود. درگیری در شاخه‌های دیگر عصب نیز می‌تواند باعث گزگز در قسمت خارجی پا و انگشت‌های کوچک پا شود. در واقع هر یک از اعصاب با یک قسمت از پا در ارتباط هستند و با توجه به عصب درگیر شده، ناحیه گزگز و مورمور می‌تواند متفاوت باشد. ■

**دکتر امید قاروی آهنگر**  
فلوی فوق تخصصی غدد و متولویسم



پا در لفظ عامه به عنوان اندام تحتانی و عضوی شناخته می‌شود که روی آن راه می‌رویم اما در اصل منظور از پا (Foot) بخشی از اندام تحتانی است که در پایین مفصل مچ قرار دارد. این عضو به دلایل مختلف از جمله اختلالات سیستمیک یا لوکالیزه ممکن است دچار بیماری شود. به عبارت ساده‌تر، بیماری‌های سیستمیک مثل دیابت، نقرس، بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های تنفسی و... می‌توانند سلامت یا ظاهر پا را به طور ثانویه تحت تاثیر قرار دهند. بیماری‌های مربوط به پا مثل پیچ‌خوردگی، آسیب‌های استخوانی و بافت‌های نرم، بیماری‌های پوستی، میخچه و... نیز می‌توانند به طور مستقیم باعث بروز علائم مختلف در پا شوند. البته بعید است اولین تظاهرات بیماری‌های سیستمیک در ناحیه پا مشاهده شوند. در واقع علائم ناشی از این بیماری‌ها در پا معمولاً همراه با سایر علائم بیماری در نقاط دیگر بدن دیده می‌شوند. بنابراین فقط با مشاهده و معاینه پانمی‌توان به تشخیص قطعی بیماری‌های سیستمیک پرداخت.

### طیف بیماری‌های موثر بر پا بسیار وسیع است

در ادامه با مهم ترین و شایع ترین بیماری‌ها و علائم مربوط به پا آشنا خواهید شد:

- بیماری‌های مربوط به پا را می‌توان سطح به سطح مورد بررسی قرار داد. سطح اول این عضو، پوست است. پا به علت قرار گرفتن در کفش، جوراب و محیط‌های گرم و مرطوب بیشتر در معرض بیماری‌های پوستی مثل قارچ و عفونت قرار می‌گیرد.

- بعضی از بیماری‌های سیستمیک نیز می‌توانند پوست پا و ناخن را همزمان با دیگر قسمت‌های بدن تحت تاثیر قرار دهند. برای مثال بیماری پسوریازیس همان‌طور که در سایر قسمت‌های بدن می‌تواند باعث ایجاد پوسته‌های قرمزی رنگ و درگیری ناخن‌های دست شود، در ناحیه پا نیز می‌تواند با علائم مشابه همراه باشد.

- سرطان پوستی «آکرال ملانوما» از دیگر بیماری‌هایی است که در سلامت پاتاثیری می‌گذارد. این بیماری باعث ایجاد خال‌های سرطانی در انتهای اندام‌های بدن از جمله پا می‌شود.
- کم‌کاری تیروئید همان‌طور که در سایر قسمت‌های پوست باعث ایجاد خشکی می‌شود، در ناحیه پا نیز می‌تواند خشکی و پوسته‌ریزی ایجاد کند.

- یکی دیگر از بیماری‌هایی که می‌تواند با تظاهرات در پا همراه باشد، نشانگان شست آبی است که بر اثر آمبولی و ورود لخته خون به ناحیه پا ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند نشانه‌ای از وجود اختلال در آئورت باشد.

- اختلالات و نارسایی‌های قلبی یا تنفسی، سکت‌های قلبی و... می‌توانند باعث تجمع مایع میان‌بافتی، تورم پا ادم در ناحیه پا شوند. با فشار دادن بخش متورم پا در این بیماران، جای فشار انگشت برای مدتی روی پوست باقی می‌ماند. البته تورم در ناحیه پا علل مختلفی دارد و می‌تواند در اختلالات کبدی یا کلیوی نیز ریشه داشته باشد. باید توجه داشت ادم طول کشیده ناشی از نارسایی وریدی می‌تواند موجب زخم داخل مچ پا شود.

- فشار خون می‌تواند با ایجاد اختلال عروقی باعث تورم و افزایش احتمال زخم در پا شود. البته فشار خون به تنهایی تاثیری بر سلامت پا نمی‌گذارد، مگر اینکه طول کشنده باشد و تحت درمان قرار نگیرد.