



9 چیزی که تغییرات پاهایتان به شما می‌گویند

اکثر مردم تورم را در پای خود تجربه کرده‌اند. اغلب علت تورم چیزی ساده مانند ایستادن برای مدت زمان طولانی، پوشیدن کفش های تنگ، بودن در یک پرواز طولانی و یا یک مصدومیت جزئی مانند رگ به رگ شدن مچ پا است. با این حال، اگر تورم بیش از چند روز طول بکشد، می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری جدی‌تر باشد.

اکثر مردم تورم را در پای خود تجربه کرده‌اند. اغلب علت تورم چیزی ساده مانند ایستادن برای مدت زمان طولانی، پوشیدن کفش های تنگ، بودن در یک پرواز طولانی و یا یک مصدومیت جزئی مانند رگ به رگ شدن مچ پا است. با این حال، اگر تورم بیش از چند روز طول بکشد، می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری جدی‌تر باشد.

به گزارش جام جم سرا به نقل از مجله سلامت ، تا زمانی که به نظر می‌رسد همه چیز به درستی کار می‌کند، ممکن است توجه زیادی به پاهای خود نداشته باشیم. پاها اغلب با جوراب و کفش پوشیده می‌شوند و چیزی که از دید خارج باشد، از ذهن خارج می‌شود. انگشتان سرد پا می‌تواند نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد.

سیگار کشیدن و شرایط مرتبط با سیگار کشیدن می‌تواند توانایی ریه‌ها برای جذب اکسیژن را کاهش دهد و به کاهش سطح اکسیژن در خون منجر شود. این بیماری‌ها باعث تنگی شریان‌ها می‌شود، که می‌تواند مانع جریان خون در سراسر بدن شود. اگر شما متوجه شدید که پاها تقریباً همیشه سرد و بی‌حس هستند، با دکتر خود مشورت کنید.

در زیر برخی از علائم رایج بیماری‌های مرتبط با پا و همچنین نشانه‌هایی که ممکن است برای سلامتی خطرآفرین باشد ذکر شده است.

خارش پا

همانطور که خارش پا ناخوشایند و مزاحم است، معمولاً نشانه‌ای از یک وضعیت پزشکی جدی نیست. رایج‌ترین مقصر خارش و پوسته پوسته شدن در پاها عفونت‌های قارچی است. این عفونت‌ها در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند، معمولاً در بین انگشتان پا شروع می‌شود و اغلب در افرادی که کفش‌های تنگ بسیار می‌پوشند و عرق می‌کنند به وجود می‌آید. در حالی که عفونت پا مسری است اما می‌توان آن را به راحتی با داروهای ضد قارچ درمان کرد. در برخی موارد، خارش پا ممکن است از یک واکنش آلرژیک به کرم‌ها و یا مانند بیماری پسوریازیس ناشی از اختلال ایمنی بدن باشد. در صورتی که خارش پا در شما باقی بماند و یا بدتر شود با دکتر خود صحبت کنید.

تغییر رنگ پوست

جوش پوستی یا عفونت‌های قارچی مانند بیماری «پای ورزشکاران» معمولاً باعث می‌شود پوست مایل به قرمز و پوسته پوسته شود، اما در بسیاری از شرایط دیگر ممکن است به تغییر رنگ پا منجر شود. یک بیماری که به عنوان پدیده نشانگان رینود شناخته شده، توسط دنباله‌ای از تغییر رنگ در پوست در واکنش به سرما یا استرس به وجود می‌آید. در یک نمونه از پدیده رینود، منطقه آسیب دیده شروع به باریک شدن می‌کند و جریان خون کاهش می‌یابد. منطقه آسیب دیده ممکن است شروع به احساس سردی و بی‌حسی و در نهایت جریان خون را محدود کند. گاهی اوقات که گردش خون بهبود می‌یابد، پوست ممکن است قبل از بازگشت به حالت عادی به رنگ قرمز تبدیل شود. رینود اغلب بدون بیماری زمینه‌ای رخ می‌دهد با این حال در برخی موارد رینود ممکن است نشانه اولیه یک بیماری جدی‌تر مانند آرتریت روماتوئید و یا لوپوس باشد.

چماقی شدن انگشتان پا

چماقی شدن شامل تغییر در مناطق اطراف پا و در انگشت یا ناخن انگشت است. علایم معمول چماقی شدن ناخن عبارتند از نرم شدن بستر ناخن، برآمدن نوک پا و خم شدن ناخن‌ها به شکل یک زاویه تیز است. اکثریت قابل توجهی از موارد بنیادی چماقی شدن از بیماری‌های قلب و ریه است که سطح اکسیژن در خون را کاهش می‌دهد. اگر شما متوجه تغییرات در انگشت یا ناخن‌های پای خود شدید که شبیه چماقی است با دکتر خود صحبت کنید، چرا که می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری جدی

مانند سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و بیماری کرون باشد.

پاهای ورم کرده

اکثر مردم تورم را در پای خود تجربه کرده‌اند. اغلب علت تورم چیزی ساده مانند ایستادن برای مدت زمان طولانی، پوشیدن کفش های تنگ، بودن در یک پرواز طولانی و یا یک مصدومیت جزئی مانند رگ به رگ شدن مچ پا است. با این حال، اگر تورم بیش از چند روز طول بکشد، می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری جدی‌تر باشد. سیالات مانند خون در پاها ممکن است منجر به تورم به عنوان یک نتیجه از نارسایی احتقانی قلب، بیماری کلیه و یا حتی به عنوان یک عارضه جانبی از داروها برای دیابت و فشار خون بالا شود. تورم ممکن است از التهاب ناشی از آرتریت روماتوئید یا آرتروز باشد. اگر تورم همراه علائمی مانند درد قفسه سینه، اشکال در تنفس یا سرگیجه باشد اقدامات پزشکی ضروری است، چون می‌تواند نشانه‌ی یک لخته خون یا یکی دیگر از بیماری‌های جدی قلبی باشد.

سوزش پا

احساس سوزش پا می‌تواند از خفیف (بی‌حسی و سوزن سوزن شدن) تا شدید (درد شدید که حتی می‌تواند خواب را مختل کند) متفاوت باشد. چیز ساده‌ای مانند خستگی پاها و یا یک عفونت رایج مثل پای ورزشکار می‌تواند نشانه‌ای کوتاه مدت مانند سوزش یا سوزن سوزن شدن را داشته باشد. در موارد شدید، سوزش در پاها می‌تواند نشانه‌ای از آسیب‌های عصبی ناشی از دیابت یا بیماری‌های گردش خون موسوم به بیماری شریانی محیطی (PAD) باشد. در صورتی که احساس سوزش برای چند هفته و علائم شدیدتر و دردناک‌تر دارید و در حال شروع به از دست دادن احساس در انگشتان پاهای خود هستید به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید. استراحت کردن و بالا بردن پای خود برای کاهش علائم مفید است. علاوه بر این، حمام کردن و گذاشتن پای خود در آب سرد نیز می‌تواند درد و سوزش را کاهش دهد.

درد در انگشت شست پا

گاهی اوقات نقاط درد خاص منجر به یک وضعیت خاص می‌شود. اگر درد در اطراف نوک و گوشه ناخن متمرکز شده باشد، می‌تواند نشانه رشد ناخن اضافه در انگشت پای شما باشد. حملات درد شدید در مفصل انگشت شست پا می‌تواند یک فرم پیچیده‌ای از آرتریت به عنوان نقرس را نشان دهد. علائم نقرس شامل درد شدید مفاصل پس از یک ناراحتی طولانی است و اغلب در شب و بدون هیچ گونه اختطاری رخ می‌دهد. آرتریت روماتوئید می‌تواند توضیح دیگری برای آن باشد، که به عنوان علائم اولیه تمایل دارند که بر پا و مفاصل انگشت اثر بگذارند. اگر شما ناراحتی مزمن یا درد ناگهانی محلی را تجربه می‌کنید بدون هیچ توضیحی برای ملاقات با دکتر برنامه ریزی کنید.

ناخن‌های زرد رنگ

همانند سایر قسمت های بدن شما، تغییر رنگ در ناخن‌ها ممکن است نشانه‌ی آن باشد که چیزی اشتباه است. عفونت قارچی ناخن اغلب به عنوان یک نقطه زرد در زیر نوک ناخن آغاز می‌شود. متأسفانه قارچ‌ها تمایل به رشد در محیط‌های تاریک، گرم و مرطوب دارند و قسمت زیرین ناخن انگشت پا بهترین مکان برای رشد آن‌هاست. اگر تغییر رنگ مورد توجه قرار نگیرد و بدون درمان رها شود، می‌تواند در دیگر ناخن انگشتان پا پخش شود. عفونت ناخن به طور معمول یک خطر بزرگ بهداشتی نیست اما اگر شما مبتلا به دیابت هستید، عفونت‌های قارچی می‌تواند گردش خون در پای شما را مختل کند و منجر به عوارض جدی‌تر بهداشتی شود.

ناخن‌های سفید رنگ

تغییر رنگ سفید ناخن‌ها لزوماً یک مشکل سلامتی نیست. این تغییر رنگ شامل لکه‌های معمول سفید در اطراف ناخن است که همانند ناخن شروع به رشد می‌کند. برخلاف باور رایج، این علائم نشانه کمبود ویتامین نیستند و به طور کلی بی‌ضرر در نظر گرفته می‌شوند. یک آسیب ممکن است باعث شود بخشی از ناخن انگشت پا از بستر ناخن جدا شود، که باعث می‌شود که نوک ناخن سفیدتر به نظر برسد. علاوه بر این برخی از عفونت‌های قارچی اول خود را به عنوان علامت سفید روی نوک ناخن را نشان می‌دهند. که اگر بدون کنترل رها شود، این عفونت می‌تواند در سراسر ناخن گسترش یابد، که منجر به تغییر رنگ بیشتر و به طور بالقوه باعث می‌شود ناخن از بستر خود جدا شود.