

## فریاد پاها را بشنویم



پاها را می‌شود جزو مظلوم‌ترین اعضای بدن شمرد که با وجود خدمات زیادشان معمولاً توجهی به وضع‌شان نمی‌شود، چون در بیشتر مواقع داخل جوراب و کفش هستند و همین پنهانی باعث غفلت از آنها می‌شود؛ یعنی آن‌قدر که حواسمان به زیبایی و سلامت دست‌ها، پوست و اعضای دیگر بدن است معمولاً به پاها نیست.

پاها را می‌شود جزو مظلوم‌ترین اعضای بدن شمرد که با وجود خدمات زیادشان معمولاً توجهی به وضع‌شان نمی‌شود، چون در بیشتر مواقع داخل جوراب و کفش هستند و همین پنهانی باعث غفلت از آنها می‌شود؛ یعنی آن‌قدر که حواسمان به زیبایی و سلامت دست‌ها، پوست، نه‌ست ه اعضا، دنگ بدن، است معملاً به ناها نیست. اما این اعضا هم حرف‌های زیادی از سلامت دارند که با زبان بی‌زبانی ابراز می‌کنند. گاهی همین پاها وجود یک بیماری جدی را فاش می‌کنند. برای همین هرگز نباید آنها را نادیده گرفت.

### پاهای همیشه یخچالی

وقتی هوا خوب و گرم هم است گاه پاهایتان سرد و یخ زده اند، شاید کم‌خونی و کم‌کاری تیروئید در میان باشد. احساس سرمای زیاد در پاها ممکن است نشان‌دهنده مشکلاتی در گردش خون باشد. یعنی خون کافی به بخش‌های بیرونی بدن نمی‌رسد، در نتیجه سرمای بیشتری احساس می‌کنید. به‌طور کلی، این مشکل می‌تواند نشان‌دهنده سوخت‌وساز کند بدن، کم‌کاری تیروئید، کم‌خونی و سندرم رینود (کاهش چشمگیر جریان خون در رگ‌های دست یا پا) باشد. اگر مشکل با علائم دیگری مانند تغییر در رنگ پوست، تورم، بی‌حسی، خشکی پوست همراه باشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

### سفیدی و کبودی انگشتان پا

این مشکل ممکن است نشان‌دهنده سندرم رینود باشد که معمولاً در انگشتان دست‌ها و پاها دیده می‌شود. به این ترتیب که هنگام قرار گرفتن در معرض هوای سرد، انگشتان دست و پای فرد سفید و کبود و در نهایت قرمز و البته دردناک می‌شوند. در واقع، خروج از محیط گرم و ورود به محیط سرد باعث می‌شود که مویرگ‌ها منقبض شوند. در نتیجه خون به اندام‌های بدن بخوبی نمی‌رسد و سرد و دردناک می‌شوند. بیماری رینود اختلالی در گردش خون در اندام‌های بیرونی بدن است که هنگام قرار گرفتن در معرض سرما و گاهی بر اثر اضطراب و فشارهای روحی بروز می‌کند. دلیل مشخصی برای این مشکل وجود ندارد.

خوشبختانه هرچند علایم این بیماری آزاردهنده است، بی‌خطر بوده و آسیبی به رگ‌ها و بافت‌های بدن نمی‌رساند. توجه داشته باشید که این مشکل لب‌ها، انگشت‌های دست و بینی را نیز درگیر می‌کند. توصیه می‌شود اگر مشکل بعد از مدتی رفع نشد، به پزشک مراجعه کنید.

### کشیدن پاها روی زمین

اگر مدتی است که متوجه تغییراتی در گام‌هایتان شده‌اید، یعنی بی‌اختیار پاهایتان را دنبال خودتان می‌کشید و احساس می‌کنید باید زانوهایتان را بیش از اندازه بالا بکشید تا نوک پاهایتان از زمین کنده شود، بهتر است بیشتر حواس‌تان را جمع کنید. کاهش بی‌سروصدای حساسیت پاها و کشیده شدن آنها روی زمین ممکن است علامت ابتلا به دیابت باشد. این مشکل همچنین ممکن است علامت وجود عفونت و حتی اختلالات عصبی باشد.

### پاهای پف کرده

پاهای پف کرده و متورم در بیشتر اوقات در نتیجه گردش خون نامناسب یا به دلیل سرپا ایستادن یا نشستن طولانی مدت بروز می‌کند.

اگر این تورم رفع نشود و پاهایتان به مدت طولانی پف کرده بمانند، ممکن است نشان‌دهنده فشار خون بالا، مشکلاتی در دستگاه لنفاوی، نارسایی تیروئید، مشکلات قلبی یا علامت دیابت باشد.

توصیه می‌شود موقع خواب یک یا دو بالش زیر پاهایتان بگذارید. اگر مشکل‌تان رفع نشد یا علایم دیگری هم احساس کردید، به پزشک مراجعه کنید تا بررسی‌های دقیق‌تر انجام دهد.

### پاهایی که همیشه در تب می‌سوزند

این حالت را سندرم پاهای سوزان می‌گویند. فرد مبتلا همیشه در کف پای خود احساس گرما می‌کند که بیشتر اوقات با احساس سوزش و درد همراه است. این سندرم گاهی مربوط به عوارض دیابت، نارسایی کلیوی، مشکلات تیروئیدی و کمبود ویتامین B5 است. در مواردی نیز حساسیت به ترکیبات کفی کفش‌ها و جنس جوراب یا تعریق بیش از حد باعث تب کردن کف پاها می‌شود. البته در بیشتر موارد این مشکل ناشی از فشارهایی است که به پا وارد شده و در نهایت باعث پینه زدن پاها می‌شود که بسیار دردناک و آزاردهنده است. بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا با انجام آزمایش‌های مناسب دلیل مشکل‌تان را بیابد.

### زخم‌هایی که میلی به بهبودی ندارند

اگر جای زخم در پاهایتان زود خوب نمی شود، احتمال بیماری دیابت وجود دارد. اگر این بیماری درمان نشود مشکلاتی مانند بی حسی در پاها، مشکلات گردش خون و اختلال در بهبود جای زخم بروز می کند، تا جایی که حتی جای تزریق آمپول، بریدگی جزئی، خراش یا نیش حشره نیز به زخم جدی مبدل می شود. اگر علاوه بر این مشکل با مسائل دیگری مانند عطش مداوم، گرسنگی زیاد، کاهش وزن و خستگی مواجه هستید حتما به پزشک مراجعه کنید. توجه داشته باشید زخم هایی که جوش نمی خورند، ممکن است نشان دهنده گردش خون نامناسب نیز باشند. یعنی خون براحتهای عناصر مغذی لازم را برای مقابله با عفونت و بهبود زخم به بخش های خارجی بدن نمی رساند. برای این که خیال تان راحت شود به پزشک مراجعه کنید.

### احساس درد شدید در شست پا

احساس درد شدید در شست پا ممکن است علامت ابتلا به بیماری نقرس باشد که معمولا با التهاب دردناک مفاصل دیده می شود. در این بیماری معمولا شست پا قرمز و حتی کبود می شود، پف می کند و دردناک می شود. دلیل آن هم میزان زیاد اسید اوریک خون است که احتمالا بر اثر اختلال در سوخت و ساز بدن، نارسایی کلیوی یا پرخوری بروز می کند. آرتروز، میخچه، پینه یا انحراف در شست پا نیز ممکن است باعث ایجاد درد در انگشت پا، بخصوص هنگام راه رفتن شود. اما اگر متوجه شدید شست پایتان همچنان دردناک، ملتهب و بزرگ تر از حد معمول شده است، حتما به پزشک مراجعه کنید.

### ناخن های زرد، قوزدار یا ضخیم

اگر ناخن پاهایتان زرد و نرم شده اند، احتمالا پای عفونت قارچی در میان است که با مصرف دارو قابل درمان است. این مشکل معمولا به دلیل پابرهنه راه رفتن در سطوحی مانند استخر یا سونا و تماس طولانی مدت با محیط مرطوب بروز می کند. اگر ناخن های انگشت پاهایتان ضخیم شده اند، ممکن است در نتیجه ضربه های میکروسکوپی باشد که به ویژه با پوشیدن کفش های تنگ و کوچک به وجود می آیند. این کار باعث می شود که ناخن پاها بتدریج ضخیم شوند و حتی بیفتند. اگر شکل ناخن ها عوض شده و روی آنها قوس پیدا کرده و انگشت پاها نیز از شکل طبیعی خارج شده اند، ممکن است نشان دهنده مشکلات قلبی یا ریوی و همچنین مشکلات گوارشی یا کبدی باشد. در این صورت حتما به پزشک مراجعه کنید. در حالت کلی توصیه می شود از کفش های روباز با کفی های مناسب استفاده کنید تا هوا براحتهای در پاها جریان داشته باشد و عرق آنها بخوبی گرفته شود.

### کرامپ های عضلانی ناگهانی در پاها

کرامپ ها یا گرفتگی عضلات بی اختیار و بسیار دردناک هستند که معمولا بر اثر انقباض یک یا چند عضله بروز می کنند. عضلات ما برای عملکرد درست به اکسیژن نیاز دارند و اگر به میزان کافی از آن بهره مند نشوند، به میزان زیادی اسیدلاکتیک تولید می کنند. در واقع تجمع اسیدلاکتیک باعث دردناکی عضلات می شود. ورزش یا کار سنگین زیاد جزو عوامل شایع گرفتگی عضلات است. این مشکل همچنین ممکن است در نتیجه گردش خون نامناسب، کم آبی بدن یا تعادل نداشتن بین مواد معدنی و عناصر مغذی مانند پتاسیم، منیزیم و کلسیم باشد.

اگر به طور مرتب دچار گرفتگی عضلانی می شوید در گام اول آب بیشتری بنوشید، بخصوص در حین و بعد از ورزش. قبل از شروع جلسات ورزشی بدن تان را کاملا گرم کنید و برنامه غذایی متنوعی داشته باشید. اگر با تمام این تغییرات مشکل همچنان به قوت خود باقی بماند، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا دلیل آن بررسی شود.

### درد پاشنه

اگر درد در ناحیه پاشنه پا، بخصوص صبح ها و همچنین بعد از فعالیت های فیزیکی بروز کند، احتمالا نشان دهنده التهاب غلاف کف پا یا فاسیت پلانتار است که یکی از دلایل اصلی و رایج درد در پاشنه است. این مشکل نوعی ناراحتی و آسیب در پاهاست که بیشتر ورزشکاران و افراد چاق را تهدید می کند. زیر پوست کف پا رباطی بلند و نازک به نام پلانتار فاسیا وجود دارد که کشیدگی و التهاب در آن باعث بروز ضعف و تورم در کف پا می شود؛ طوری که وقتی ایستاده اید یا راه می روید، پاشنه یا کف پایتان درد می گیرد. اگر این مشکل رفع نشود ممکن است به بروز خار پاشنه منجر شود.

پیشنهاد می شود هنگام درد به مدت 10 دقیقه یک قالب یخ روی پاشنه قرار دهید و سپس برای درمان با پزشک مشورت کنید. برای پیشگیری از حاد شدن مشکل سعی کنید منطقه دردناک را به آرامی ماساژ دهید و از کفش ها و کفی های مناسب استفاده کنید تا از گودی پا حفاظت کند و ضربه های ناشی از راه رفتن و ورزش را مهار کند.

### پاهای خشک و زمخت

بیشتر آدم ها تصور می کنند که خشکی و زبری پاها مساله ای مربوط به زیبایی است و با توجه به این که کسی پاهایشان را نمی بیند براحتهای آن می گذرند. در بیشتر موارد خشکی پوست پاها که گاهی باعث خارش و ترک پاشنه ها می شود، به دلیل استفاده زیاد از صابون ها، سایش زیاد و استفاده از آب داغ بروز می کند. باین همه، همین خشکی ممکن است علامت بیماری پای ورزشکار، پسروربازیس یا بیماری صدفی، دیابت و اختلالات تیروئیدی باشد. بنابراین در گام اول بهتر است بیشتر مراقب پاهایتان باشید. آنها را در آب ولرم قرار دهید سپس با کرم مرطوب کننده مناسب مرطوب کنید. اگر بعد از انجام این مراقبت ها مشکل رفع نشود به پزشک مراجعه کنید.

### مفاصل دردناک

درد در مفاصل پاها ممکن است نشانه ای از پلی آرتريت روماتوئید باشد که نوع رایجی از روماتیسم است. این دردها ناشی از التهاب در مفاصل است و مفاصل با شدت گرفتن بیماری میل زیادی به تغییر شکل و بدشکلی دارند.

این دردها معمولا با خشکی مفاصل و تورم نیز همراه است. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید مراجعه به پزشک و درمان است. فیزیوتراپی برای کاهش خشکی مفاصل و همچنین افزایش قدرت عضلانی بسیار موثر است.

#### **ناخن‌های رنگ پریده و فرورفته**

اگر ناخن پاهایتان گود، رنگ پریده و شکننده هستند، احتمالا بدن تان کمبود آهن یا کم‌خونی دارد. اگر این مشکل همراه با علائم دیگری مانند پاهای یخ‌کرده، خستگی، نفس‌نفس‌زدن، سردرد و سرگیجه هنگام ایستادن باشد، به احتمال زیاد کم‌خون شده‌اید و باید به فکر چاره باشید. توصیه می‌شود تغذیه سالم و متنوعی در پیش بگیرید. مصرف مواد غذایی سرشار از آهن را در اولویت قرار دهید. مصرف مکمل آهن و ویتامین C هم کمک می‌کند. البته توصیه می‌شود قبل از مصرف هر نوع مکملی با پزشک مشورت کنید. (ضمیمه سیب)

فاطمه مهدی پور