

۱۱۶ مشکلات پا

در مورد تورم بدون درد مچ پا به نمودار ۱۱۵، تورم مچ پا (صفحه ۲۳۵) مراجعه کنید. اکثر مشکلات پا به خصوص در افرادی که گردش خون پاهایشان کافی نیست (مثلاً مبتلایان به دیابت شیرین) ناشی از آسیب‌ها یا عفونت‌های پوست یا ناخن‌ها و معمولاً خفیف است. در صورت تغییر شکل پا به هر صورت، از این نمودار استفاده کنید.

شروع

آیا دردی دارید که بلافاصله بعد از وارد شدن ضربه، افتادن یا حرکات خشن ایجاد شده است؟

خیر

علت احتمالی: شایع‌ترین علت، آسیب عضلات، تاندون‌ها یا رباط‌های پا است.

اقدامات لازم: از مهارت‌های کمک‌کننده در این مورد استفاده کنید (به میحث «درمان پیچ‌خوردگی و رگ به رگ شدن» صفحه ۲۲۹ مراجعه کنید). در صورت شدید بودن درد یا برطرف نشدن علایم در عرض ۴۸ ساعت، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا یک یا هر دو پایتان ناگهان دچار درد شده است و رنگ‌پریدگی یا کبودی هم دارد؟

خیر

علت احتمالی: ممکن است یکی از رگ‌های خونی پا توسط یک لخته بسته شده باشد. این اتفاق باعث قطع خونرسانی و رسیدن اکسیژن به پا می‌شود.

اقدامات لازم: پزشک برای تعیین محل و علت بسته شدن رگ، شما را به بیمارستان ارجاع می‌دهد تا بررسی‌هایی مثل آترژیوگرافی سرخرگ ران (صفحه ۲۳۲) برایتان انجام شود. درمان ممکن است با داروهای حل‌کننده لخته یا جراحی برای برداشتن لخته یا بای‌پس (میانبر زدن) محل گرفتگی انجام شود.

آیا دچار دردی شده‌اید که پس از پیاده‌روی یا دویدن یک مسافت طولانی ایجاد شده است؟

خیر

علت احتمالی: علت احتمالی این علایم، عفونت ناخن و رشد آن به داخل پوست است. این حالت ممکن است به خاطر ناجور گرفتن ناخن یا پوشیدن کفشهای تنگ ایجاد شده باشد.

اقدامات لازم: انگشت را تمیز کنید و در صورت امکان مندل جلویاب بی‌پوشید تا انگشتانتان در معرض هوای آزاد باشند. در صورت بدتر شدن عفونت به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برایتان آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند و با بیحسی موضعی چرک را تخلیه خواهد کرد. برای پیشگیری از عود، کفشهای اندازه یا مندل جلویاب بی‌پوشید؛ ناحیه مبتلا را تمیز و خشک نگاه دارید و همیشه ناخن را صاف بگیرید. در صورت عود این حالت، پزشک احتمالاً جراحی را توصیه خواهد کرد (به میحث «در آوردن ناخن فرو رفته در گوشت انگشت» در همین صفحه مراجعه کنید).

آیا اطراف ناخن شست‌پا، قرمز و متورم شده است؟

خیر

ادامه در صفحه بعد

هشدار!

دیابت و مراقبت از پاها: دیابت شیرین (صفحه ۱۴۹). خطر ایجاد عفونتهای پوستی و زخم پا را افزایش می‌دهد. در صورت ابتلا به دیابت، باید هر روز پاهای خود را تمیز، خشک و به دقت بررسی کنید. هیچ‌گاه خودتان میخچه‌ها یا پینه‌های پا را درمان نکنید. در صورت ایجاد زخم یا ترک بر روی پاها، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.

اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: احتمالاً شکستگی استخوان یا صدمه شدید عضلات، تاندون‌ها یا رباط‌های پا علت این علایم است.

اقدامات لازم: برای تعیین شدت آسیب لازم است عکسبرداری (صفحه ۳۹) صورت گیرد. گاهی برای جابجایی استخوان‌ها لازم است جراحی انجام شود. بسته به نوع آسیب، شاید لازم باشد که آن را گچ گرفت یا محکم باند بست.

علت احتمالی: یکی از تشخیص‌های احتمالی، شکستگی یکی از استخوان‌های کوچک پا (شکستگی ناشی از راهپیمایی) است.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه و برای تأیید تشخیص، عکسبرداری (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. در صورت ابتلا به شکستگی ناشی از راهپیمایی، پا محکم بانداز می‌شود. برای این مشکل، یک یا دو هفته استراحت لازم است.

در آوردن ناخن فرو رفته در گوشت انگشت

در صورت ابتلای مکرر به مشکلات ناشی از فرو رفتن ناخن در گوشت انگشت، شاید لازم باشد که برایتان جراحی انجام شود. در این جراحی، بخشی از ناخن یا همه آن با بی‌حسی موضعی برداشته می‌شود. ماده‌ای بر روی بستر ناخن (ناحیه رشد ناخن) استعمال می‌شود تا از رشد مجدد ناخن پیشگیری کند. حدود ۲ هفته طول می‌کشد تا انگشت شست خوب شود، اما فرد در عرض ۱ تا ۲ روز می‌تواند راه برود.



نحوه عمل جراحی
ناحیه فرو رفته در گوشت خارج می‌شود و بستر ناخن هم درمان می‌شود.

ادامه از صفحه قبل

آیا موقعی که وزن خود را می‌اندازید، دچار درد می‌شوید؟

بله

خیر

علت احتمالی: ممکن است دچار فاشنیت (التهاب نیام یا فاسیای کف پا) شده باشید. در این بیماری، بافت فیبری پاشنه ملتهب می‌شود. این بیماری ممکن است با انواع خاصی از آرتربیت (التهاب مفاصل) یا رشد اضافی استخوان پاشنه همراه باشد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً برای بررسی بیماری‌های زمینه‌ای آزمایش خون و عکسبرداری (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. وی ممکن است توصیف کند تا کفی‌هایی داخل کفش‌تان بگذارد یا باشتکی برای پا ایجاد شود. ممکن است داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتونی) به داخل پاشنه یا تزریق شوند.

آیا یک یا چند توده از جنس پوست ضخیم و سفت روی پایتان وجود دارد؟

بله

خیر

آیا این توده‌ها بر روی انگشتان در کنار پا هستند؟

بله

خیر

علت احتمالی: ضخیم شدن پوست پاشنه یا درازمدت باعث ترک خوردن و دردناک شدن آن می‌شود.

اقدامات لازم: پای خود را خیس کنید و با سنگ یا بسایید تا پوست پاشنه ضخیم نشود. مرتباً از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید. در صورت مفید نبودن این اقدامات، به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت ابتلا به دیابت شیرین (صفحه ۱۴۹) قبل از برداشتن ناحیه ضخیم شده با پزشک خود مشورت کنید.

علت احتمالی: این توده‌ها احتمالاً قسمت‌های غیرطبیعی و ضخیم شده پوست به نام پینه هستند. پینه‌ها در صورتی که روی انگشت باشند، میخچه نامیده می‌شوند. پینه یا میخچه به این علت تشکیل می‌شود که پا را در برابر فشار بیش از حد که با پوشیدن کفش‌های نامناسب به پا وارد می‌شود، حفظ کند.

اقدامات لازم: پاهای خود را در آب خیس کنید تا پوست آن نرم شود. سپس توده را با سنگ یا بسایید. می‌توانید اسفنج‌های چسبی بدون نسخه تهیه کنند و با چسباندن آنها بر روی نواحی دردناک، در مقابل فشار وارد از پاها محافظت کنید. در صورت مفید نبودن این اقدامات، به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت ابتلا به دیابت شیرین قبل از برداشتن ناحیه ضخیم شده با پزشک خود مشورت کنید. برای پیشگیری از عود، کفش‌های مناسب و اندازه به پا کنید.

آیا پوست بین انگشتان پایتان دچار درد، خارش و پوست‌ریزی شده است؟

بله

خیر

علت احتمالی: شایع‌ترین علت، بیماری پای ورزشکاران است که نوعی عفونت قارچی است.

اقدامات لازم: پاهای خود و به ویژه بین انگشت‌هایتان را به دقت بشویید و خشک کنید. داروهای ضد قارچ بدون نسخه را نیز بر روی آن بمالید. مواقعی که در خانه هستید، تا حد امکان مندل‌های جلو باز بپوشید یا بدون کفش راه بروید. در صورت ادامه پیدا کردن علائم برای مدت بیشتر از ۲ هفته به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت پیدایش قرمزی و تورم، در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: یکی از تشخیص‌های احتمالی، وروکا (نوعی زگیل) است که به علت عفونت پوست با ویروس ایجاد می‌شود خصوصاً در صورتی که این توده در کف پا باشد. از آن جایی که وروکا، به سمت داخل کف پا رشد می‌کند، ممکن است دردناک باشد.

اقدامات لازم: اکثر زگیل‌ها بدون درمان هم برطرف می‌شوند، اما این کمبود ممکن است چند ماه یا چند سال طول بکشد. محصولات فراوانی برای درمان زگیل به صورت بدون نسخه در دسترس هستند. در صورت باقی ماندن زگیل پس از خود درمانی و در صورت دردناک بودن آن، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً زگیل را به وسیله منجمد کردن یا تراشیدن بخواهد داشت.

آیا اولین مفصل شست پایتان متورم و دردناک شده است؟

بله

خیر

آیا درد به صورت ناگهانی ایجاد شده و ناحیه مبتلا قرمز، گرم و دردناک است؟

بله

خیر

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: شایع‌ترین علت این علائم، نقرس است. در این بیماری، اسید اوریک خون افزایش پیدا می‌کند و باعث تشکیل بلورهایی در داخل مفاصل می‌شود. این احتمال هم وجود دارد که مبتلا به عفونت مفصل شده باشید.

اقدامات لازم: پزشک شما را معاینه خواهد کرد. وی احتمالاً آزمایش خون و بررسی نمونه‌ای از مایع مفصل را درخواست خواهد کرد. در صورت ابتلا به نقرس، پزشک داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی برایتان تجویز خواهد کرد. در صورت عود علائم، شاید درمان درازمدت لازم شود. معمولاً عفونت مفصل در بیمارستان تحت درمان قرار می‌گیرد.

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به بونیون شده باشید. در این بیماری، بافت روی مفاصلی که صاف و همراستا نیستند، ملتهب و ضخیم می‌شود. این بیماری، خانوادگی است، اما ممکن است پوشیدن کفش‌های تنگ نیز آنرا بدتر کند.

اقدامات لازم: هرچند ممکن است بونیون زشت به نظر برسد و باعث ناراحتی شود، اما مشکل حادی نیست. پوشیدن کفش‌های مناسب و اندازه، ناراحتی شما را کمتر می‌کند. در صورتی که هنوز نگران هستید، به پزشک خود مراجعه کنید. وی احتمالاً پیشنهاد خواهد کرد که برای صاف کردن مفصل، جراحی انجام شود.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.